

American Bowl! mit Hähnchen und Avocado

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 529 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Avocado



Mais



Tomate



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Mayonnaise



Joghurt



Hartkäse geraspelt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Weißweinessig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	1	2
Mais	1	1,5**	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise 8 9)	17 ml	25,5 ml**	34 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2215 kJ/529 kcal
Fett	6,26 g	32,68 g
- davon ges. Fettsäuren	1,55 g	8,07 g
Kohlenhydrate	3,61 g	18,87 g
- davon Zucker	2,76 g	14,41 g
Eiweiß	7,40 g	38,65 g
Salz	0,357 g	1,862 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Knoblauchzehe abziehen.

Avocado halbieren, entkernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und quer in dünne Scheiben schneiden.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** miteinander vermengen.

Knoblauch hineinpressen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



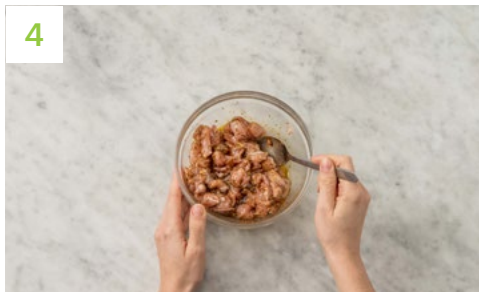
Gemüse schneiden

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatblätter** in Streifen schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und die Hälften in je 4 Spalten schneiden.

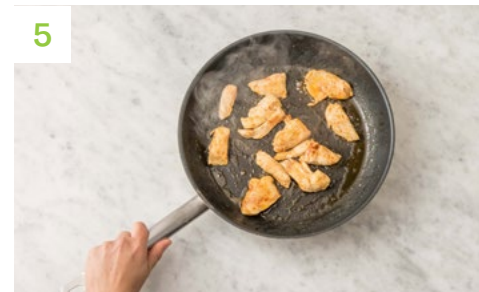
Mais durch ein Sieb abgießen.

Salatstreifen, **Tomaten** und **Mais** in die große Schüssel geben, mit dem **Dressing** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



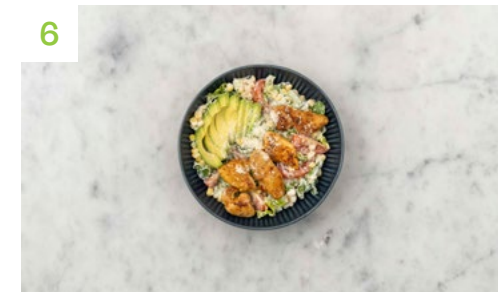
Hähnchen marinieren

Hähnchenfleisch in 2 cm breite Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit „**Hello Paprika***“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Hähnchenfleisch** 4 – 6 Min. braten, bis es außen gebräunt und innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Salat in Schüsseln verteilen, **Avocado** und **Hähnchenfleisch** darauf anrichten, mit **Hartkäse** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<https://www.hellofresh.de/freunde>

