American Bowl mit Hähnchen und Avocado

auf buntem Salat in Joghurt-Dressing

23

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

Hähnchenbrustfilet

Avocado

Joghurt

Tomate

Mais

Salatherz (Romana)

Knoblauchzehe

Gewürzmischung „Hello Paprika“

Mayonnaise

Hartkäse geraspelt

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse 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
Joghurt **7)**	75 g	100 g	150 g
Tomate **NL** | **ES** | **MA**	2	3	4
Mais	1	1,5**	2
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
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

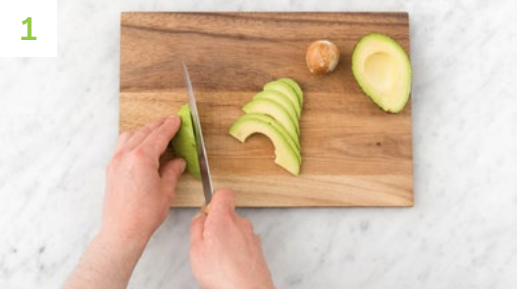
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

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

1



Kleine Vorbereitung

Knoblauchzehe abziehen.

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

2

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.

3

Gemüse schneiden

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Tomaten halbieren und die Hälften in je 4 Spalten schneiden.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

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

4

Hähnchen marinieren

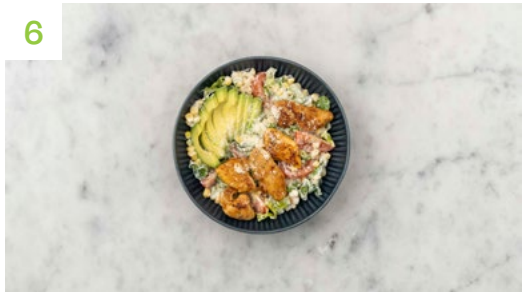
Hähnchenfleisch in 2 cm breite Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

5

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.

6



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!
http://www.hellofresh.de/freunde