

Honig-Senf-Hähnchensalat mit Kräuter-Croutons und Avocado

Zeit sparen | unter 650 Kalorien | 10 – 20 Minuten • 549 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnitztes,
mariniert



Avocado



Joghurt



Salatherz (Romana)



Kräuter-Croutons



Tomate



rote Zwiebel



süßer Senf



körniger Senf



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Honig*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
Joghurt 7	150 g	225 g	300 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Kräuter-Croûtons 15	60 g	100 g	120 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
süßer Senf 9	15 ml	15 ml	30 ml
körniger Senf 9	17 g	30 g**	40 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	10 ml	20 ml

**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. 500 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	2298 kJ/549 kcal
Fett	5,11 g	25,33 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	5,66 g
Kohlenhydrate	8,05 g	39,90 g
– davon Zucker	3,66 g	18,12 g
Eiweiß	8,25 g	40,88 g
Salz	0,506 g	2,507 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) **9** Senf **15** Weizen

(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 **EG:** Ägypten

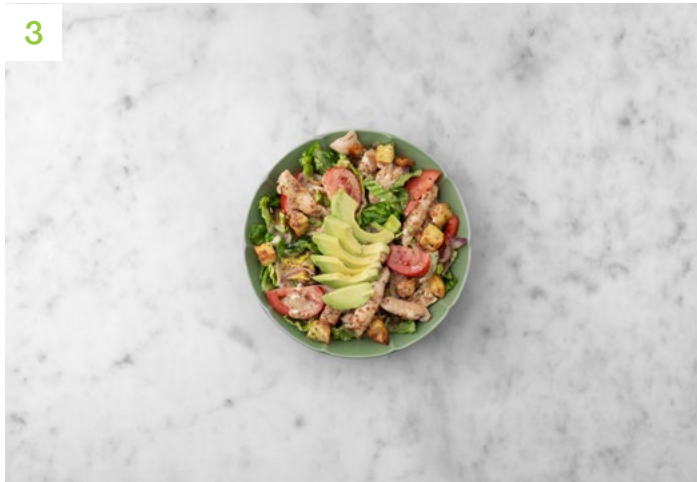
1



2



3



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Zwiebelstreifen** hinzugeben und für 1 – 2 weitere Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Für das Dressing

In einer großen Schüssel, **körniger Senf**, **süßer Senf**, **Joghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Tomate halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Romana Salat in 2 cm Streifen schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Anrichten

Tomate, **Salat**, **Croûtons** und das **Hähnchen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Salat auf tiefe Teller verteilen und mit der **Avocado** toppen.

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>

