

Kunterbunter mexikanischer Hähnchensalat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 563 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Salatherz (Romana)



rote Paprika



Mayonnaise



Joghurt



Kidneybohnen



Mais



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
rote Paprika NL ES	1	2	2
Mayonnaise 8 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Kidneybohnen	1	1	2
Mais	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 620 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2355 kJ/563 kcal
Fett	3,67 g	22,61 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	4,38 g
Kohlenhydrate	5,29 g	32,59 g
– davon Zucker	2,63 g	16,21 g
Eiweiß	8,11 g	49,97 g
Salz	0,381 g	2,344 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Gemüse schneiden

Paprika halbieren, entkernen und **Paprika** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Mais und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und kalt abspülen, bis das **Wasser** klar hindurchfließt.

Hähnchenbrustfilets quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbruststücke** darin 4 – 6 Min. rundherum anbraten, bis diese goldbraun und innen nicht mehr rosa sind. **Hähnchenbrust** aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen und Pfanne wieder erhitzen.



Gemüse anbraten

In derselben Pfanne wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen, **Mais**, **Bohnen** und **Paprikastreifen** hinzufügen und zusammen 4 – 5 Min. anbraten.

Zum Schluss gebratene **Hähnchenbrust** hinzufügen und mit der **Gewürzmischung „Hello Fiesta“**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tip: Wenn Du Deinen Salat lieber kalt statt lauwarm genießen möchtest, kannst Du die angebratenen Zutaten auch kalt stellen.



Für den Salat

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.



Salat fertigstellen

In einer großen Schüssel **Joghurt** und **Mayonnaise** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pfanneninhalt und **Salatstreifen** hinzugeben und vorsichtig vermengen.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten 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>

