

# Kunterbunter mexikanischer Hähnchensalat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 563 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Salatherz (Romana)



rote Paprika



Mayonnaise



Joghurt



Kidneybohnen



Mais



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



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

**thermomix**

⏱ 20 [20 | 25] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne 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



## Für das Dressing

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Joghurt, Mayonnaise, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.



## Gemüse braten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, zerkleinerten **Knoblauch, Mais, Bohnen** und **Paprikastreifen** hinzufügen und zusammen 4 – 5 Min. anbraten. Zum Schluss gebratene **Hähnchenbrust** hinzufügen und mit der **Gewürzmischung, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## Schneiden

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

**Mais** und **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

**Hähnchenbrustfilets** quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, **salzen\*** und **pfeffern\***.



## Salat fertigstellen

**Salatherz** halbieren, Strunk herausschneiden und **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden. **Salatstreifen** in die große Schüssel geben.

Pfanneninhalte in die große Schüssel zu den **Salatstreifen** geben. **Dressing** aus dem Mixtopf in die Schüssel zugeben und vorsichtig vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchenstücke** zugeben und 4 – 6 Min. rundherum anbraten, bis diese goldbraun und innen nicht mehr rosa sind.

**Hähnchenbrust** in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.



## Anrichten

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

