

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

