



Mexikanischer Hähnchensalat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | Thermomix hilft • 664 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Salatherz (Romana)



rote Paprika



Avocado



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

Salz*, Pfeffer*, 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 DE	1	2	2
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	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. 690 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	2778 kJ/664 kcal
Fett	4,61 g	31,74 g
– davon ges. Fettsäuren	0,93 g	6,37 g
Kohlenhydrate	5,11 g	35,15 g
– davon Zucker	2,73 g	18,77 g
Eiweiß	7,61 g	52,33 g
Salz	0,297 g	2,044 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 ZW: Simbabwe CO: Kolumbien DO: Dominikanische Republik MA: Marokko IL: Israel 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.

Avocado halbieren, Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in Streifen schneiden.

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** von der Pfanne in eine große Schüssel umfüllen.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten, mit **Avocado** 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>

