

Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 594 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



rote Chilischote



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Limette, gewachst



Petersilie



Joghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



Blütenhonig



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 45] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	6 g	9 g**
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	0,5**	0,75**	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Blütenhonig	8 g	8 g	15 g**

**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. 870 g)
Brennwert	371 kJ/89 kcal	2487 kJ/594 kcal
Fett	2,90 g	19,45 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	4,35 g
Kohlenhydrate	9,36 g	62,81 g
– davon Zucker	2,46 g	16,51 g
Eiweiß	5,82 g	39,01 g
Salz	0,248 g	1,661 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)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Währenddessen fortfahren.



2 Chilimarinaade zubereiten

Chili längs halbieren, entkernen, in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**) und in den Mixtopf geben.

Knoblauch abziehen, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. „**Hello Piri Piri**“, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und ohne Messbecher **4 Min./90 °C/Stufe 1,5** erhitzen.

Währenddessen das **Fleisch** in der Pfanne anbraten.



3 Hähnchenbrust zubereiten

In einer großen Pfanne **Schwarzkümmel** ca. 1 Min. anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Hähnchenbrustfilets salzen*. In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten. Danach **Chilimarinaade** auf den **Filets** verteilen und diese für die letzten 12 – 14 Min. der Backzeit der **Kartoffelwürfel** (diese bei der Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben und backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



4 Für den Petersilienjoghurt

Mixtopf spülen und trocknen.

Limette vierteln.

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, einen Spritzer **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **7 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf nicht spülen.

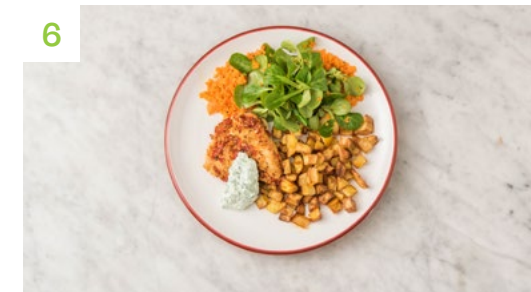
Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



5 Für den Karottensalat

Karotte schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Honig**, **Schwarzkümmel**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karottenrohkost** in eine große Schüssel umfüllen.



6 Anrichten

Feldsalat unter die **Karotten** heben.

Scharfe **Hähnchenbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen und zusammen mit **Petersilienjoghurt** 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>

