

Thai Hähnchen Salat mit Erdnuss-Soja-Dressing dazu gebackene Süßkartoffel

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 620 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Knoblauchzehe



Salatherz (Romana)



Süßkartoffel



rote Spitzpaprika



Limette, gewachst



Erdnussbutter



Sojasoße



geröstete Erdnüsse



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Süßkartoffel US EG	1	1	1
rote Spitzpaprika NL ES	1	2	2
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	1
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	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. 490 g)
Brennwert	529 kJ/126 kcal	2596 kJ/620 kcal
Fett	5,35 g	26,26 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	4,33 g
Kohlenhydrate	10,08 g	49,42 g
– davon Zucker	3,34 g	16,39 g
Eiweiß	8,95 g	43,90 g
Salz	0,552 g	2,708 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: **1)** Erdnüsse **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **US:** Vereinigte Staaten

EG: Ägypten **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **VN:** Vietnam

BR: Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



Süßkartoffeln backen

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

Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Dabei etwas Platz für die **Hähnchenbrustfilets** lassen. Danach im Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Hähnchenbrust anbraten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrüste** von beiden Seiten **salzen** und 1 Min. je Seite goldbraun anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, zerkleinerten **Knoblauch** zum **Hähnchen** geben und damit rundherum marinieren.



Hähnchenbrust backen

Hähnchenbrust in den letzten 12 Min mit auf das Backblech geben und backen, bis diese in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für das Dressing

Limette in 6 Spalten schneiden.

Erdnussbutter, **Sojasoße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** zu einem **joghurtähnlichem Dressing** verrühren.

Tipp: Sollte Dir das Dressing zu dickflüssig sein, gib noch einen Esslöffel **Wasser*** dazu und vermische noch einmal 10 Sek./Stufe 4.



Für den Salat

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salat** quer in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Spitzpaprika quer in 0,5 cm dünne Ringe schneiden, dabei Kerngehäuse entfernen. Beides in eine große Schüssel geben und mit 3 EL [4 EL | 6 EL] vom **Erdnussdressing** marinieren.

Salat nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat und **Süßkartoffel** nebeneinander in Bowls oder tiefen Tellern anrichten.

Hähnchenbrust aufschneiden und die Bowl damit toppen.

Alles nach Belieben mit dem **Erdnussdressing** toppen.

Erdnüsse darüber streuen und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!