

Würzige Hähnchenstrips und Karotten-Slaw dazu Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

High Protein Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 596 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



gerebelter Thymian



Limette, gewachst



Blütenhonig



Weizenmehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Ketchup



Tomate



geriebener Hartkäse



Karotte



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, etwas Frischhaltefolie, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüseschäler und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
geriebener Thymian	1 g	1 g	2 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	0,5**	0,75**	1
Blütenhonig	8 g	8 g	15 g**
Weizenmehl 15)	25 g	35 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	85 ml
Tomate NL ES MA	1	1	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml
Salatherz (Romana) DE	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. 630 g)
Brennwert	395 kJ/94 kcal	2494 kJ/596 kcal
Fett	3,40 g	21,46 g
- davon ges. Fettsäuren	0,73 g	4,62 g
Kohlenhydrate	9,26 g	58,46 g
- davon Zucker	3,01 g	19,03 g
Eiweiß	6,31 g	39,82 g
Salz	0,315 g	1,987 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 **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

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



Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** nach Belieben schälen und in fingerdicke Spalten schneiden. **Kartoffelecken** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 Prise **Salz*** darüber verteilen und für 30 – 35 Min. backen.

Nach 25 Min. die **Wedges** wenden, **Hartkäse** darüberstreuen. Zu Ende backen, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Hähnchen vorbereiten

Mehl in einer zweiten großen Schüssel mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Limettenschale**, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“ und **Thymian** vermengen.

Mit 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Alles gut vermischen.

Hähnchenstreifen in die **Mehlmischung** geben und gründlich damit panieren.



Salat zubereiten

Karotten schälen und grob in eine Schüssel raspeln.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und zur Seite stellen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** hinzugeben und alles mit **Honig**, **Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.

Thymianblätter abzupfen und fein hacken.



Hähnchenstreifen braten

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 EL [3 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen.

Tipp: Lass das Öl ordentlich heiß werden, damit die **Hähnchenstreifen** schön knusprig werden.

Die Hälfte der **Hähnchenstreifen** in der Pfanne braten, bis alles goldbraun ist, 3 – 4 Min. auf jeder Seite.

Auf einen mit Küchenpapier bedeckten Teller geben und mit Folie abdecken. Mit den restlichen **Hähnchenstreifen** wiederholen. Nach dem Garen etwas **Salz*** darüberstreuen.



Hähnchenstreifen schneiden

In der Zwischenzeit **Hähnchenbrustfilets** einzeln zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und entweder mit einem **Nudelholz** oder einer Bratpfanne plätten, sodass sie nur noch ca. 2 cm dick sind.

Geplättete **Hähnchenbrüste** in 6 bis 7 lange Streifen schneiden und **salzen***.



Anrichten

Hähnchenstreifen bei Bedarf für einige Min. im Ofen aufwärmen.

Die **Tomate** grob in eine kleine Schüssel reiben und mit dem **Ketchup** mischen.

Hähnchenstreifen zusammen mit dem **Ketchup**, **Kartoffelspalten** und **Salat** servieren.

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>

