

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

High Protein Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 590 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



gerebelter Thymian



Limette, gewacht



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Ketchup



Tomate



geriebener Hartkäse



Karotte



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



Blütenhonig



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Mehl*

Kochutensilien

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

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
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
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. 630 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2470 kJ/590 kcal
Fett	3,42 g	21,48 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	4,61 g
Kohlenhydrate	9,05 g	56,93 g
– davon Zucker	3,03 g	19,06 g
Eiweiß	6,31 g	39,65 g
Salz	0,316 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 (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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **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.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier ausgelegtem 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

In einer zweiten großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Limettenschale**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **Thymian** vermengen. Mit **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 und in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

In die Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** geben und alles mit **Honig**, **Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.



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.

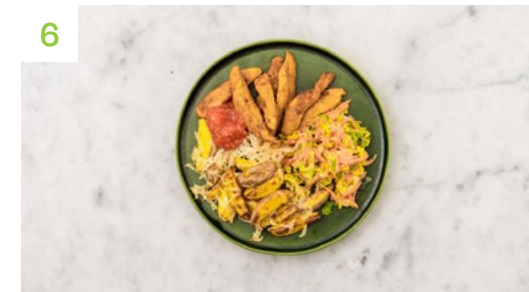
Nach dem Garen mit etwas **Salz*** würzen.



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 Minuten 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>

