

# Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat

## Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 593 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet in Lake



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



rote Chilischote



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Limette, gewachst



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



Blütenhonig



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, 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 in Lake	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	6 g	6 g	9 g**
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	0,5**	0,75**	1
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE</b>	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. 670 g)
Brennwert	370 kJ/89 kcal	2481 kJ/593 kcal
Fett	2,9 g	19,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,3 g
Kohlenhydrate	9,3 g	62,5 g
– davon Zucker	2,4 g	16,3 g
Eiweiß	5,8 g	39 g
Salz	0,17 g	1,17 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala **NL:** Niederlande **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 Chilimarinade 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 **Chilimarinade** 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.

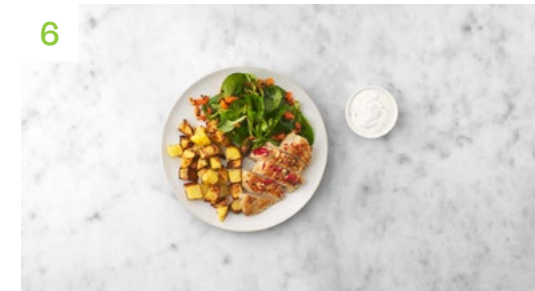
**Petersilie** mit Stielen in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, einen Spritzer **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **7 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf nicht spülen.



## 5 Für den Karottensalat

**Karotte** schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Honig**, **Schwarzkümmel**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** 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!**

### 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

