

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

Family High Protein 35 – 45 Minuten • 722 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



Salatherz (Romana)



Karotte



Limette, gewachst



geriebener Thymian



Ketchup



Mayonnaise



Tomatenpesto



Blütenhonig



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Paprika“

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Mehl*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Salatherz (Romana)	120 g	120 g	240 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Limette, gewachst BR MX ES CO	0,5**	0,75**	1
geriebener Thymian	1 g	1 g	2 g
Ketchup 10)	50 g	75 g	100 g
Mayonnaise 8 9)	17 ml	17 ml	34 ml
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Blütenhonig	8 g	8 g	15 g**
Hartkäse ital. Art, gerieben 7 8)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 600 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3020 kJ/722 kcal
Fett	6 g	35,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,8 g
Kohlenhydrate	9,8 g	58,5 g
– davon Zucker	3,2 g	19 g
Eiweiß	6,7 g	39,6 g
Salz	0,37 g	2,18 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln nach Belieben schälen und in 2 cm Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 Prise **Salz*** vermengen und 30 – 35 Min. backen.

Nach 25 Min. die **Wedges** wenden und

Hartkäse darüberstreuen. Zu Ende backen, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Hähnchen vorbereiten

In einer zweiten großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** mit **Limettenschale**, „**Hello Paprika***“ und geriebenem **Thymian** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles gut mischen.

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



2 Salat zubereiten

Karotten schälen und grob in eine Schüssel raspeln.

Romanasalat in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Limette heiß waschen und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** halbieren.

Honig, **Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in die Schüssel geben und alles vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.



5 Hähnchenstreifen braten

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

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

Hähnchenstreifen in der Pfanne portionsweise 3 – 4 Min. auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind. Auf einen mit Küchenpapier bedeckten Teller geben und mit Folie abdecken.

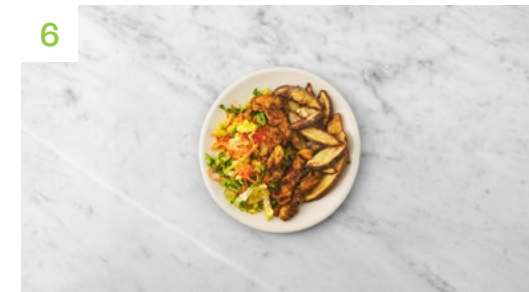
Mit den restlichen **Hähnchenstreifen** wiederholen. Nach dem Garen mit etwas **Salz*** würzen.



3 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***.



6 Anrichten

Hähnchenstreifen bei Bedarf für einige Minuten im Ofen aufwärmen.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenpesto** mit dem **Ketchup** mischen.

Hähnchenstreifen zusammen mit dem **Tomaten-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>

