

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

Family High Protein Thermomix hilft • 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“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Mehl*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüschäler 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 in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Salz*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** würzen und ca. 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 **Limette** heiß waschen und 3 – 4 ganz dünne **Limettenschalenstreifen** schälen.



4 Für den Salat

Karotte, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, **Honig**, **Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz***, und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und **Salathälften** in feine Streifen schneiden.

Salatstreifen in die Schüssel zu den **Karotten** geben.



2 Für die Hähnchensticks

Limettenschale, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl***, „**Hello Paprika**“, **Thymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in einen tiefen Teller umfüllen.

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

Hähnchenbrüste in 6 bis 7 cm lange Streifen schneiden, in die **Mehlmischung** geben und gründlich damit panieren.



5 Hähnchensticks braten

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

Die Hälfte der **Hähnchenstreifen** braten, danach die andere Hälfte. **Hähnchenstreifen** je Seite 3 – 4 Min. braten, bis sie goldbraun sind und aus der Pfanne auf Küchenpapier geben. Nach dem **Braten** mit etwas **Salz*** würzen.



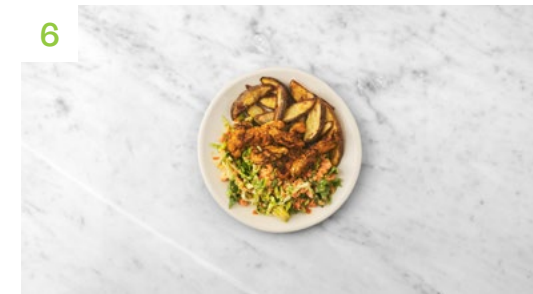
3 Kleinigkeiten

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

Karotten schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Limette halbieren.

Mixtopf spülen.



6 Anrichten

Salat direkt vor dem Servieren mischen und evtl. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchenstreifen zusammen mit **Ketchup**, **Käse-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>

