

Hähnchenschnitzel mit Curry-Dip

Karottenslaw und Kartoffelecken

30 – 40 Minuten • 1003 kcal • Tag 3 kochen

35



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Dill



Naturjoghurt



Mayonnaise



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Curry“



- 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

Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller,
1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und
1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Dill	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Mayonnaise 8) 9)	68 ml	102 ml	136 ml
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 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.)

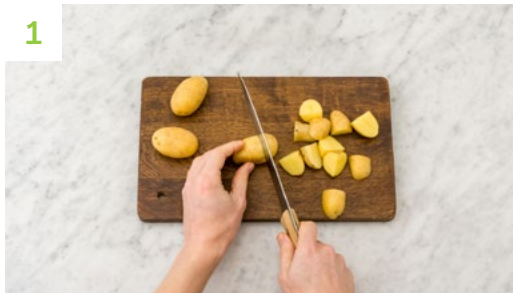
	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	600 kJ/143 kcal	4195 kJ/1003 kcal
Fett	6,5 g	45,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,3 g
Kohlenhydrate	13,1 g	91,5 g
– davon Zucker	2,8 g	19,4 g
Eiweiß	6,4 g	44,7 g
Salz	0,24 g	1,69 g

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**) Weizen

(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



Kartoffeln backen

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

Kartoffeln nach Belieben schälen und vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Danach neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



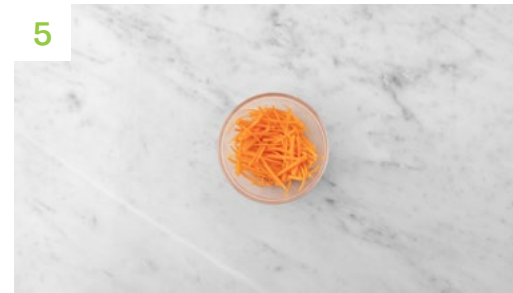
Hähnchen vorbereiten

Hähnchenbrustfilets flach auf das Schneidebrett legen und waagrecht halbieren, sodass kleine, flache **Schnitzelchen** entstehen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 25 g **Mehl*** verteilen.

Auf dem 2. Teller „Hello Paprika“ und die Hälfte der **Mayonnaise** miteinander vermengen.

Auf den 3. Teller das **Panko-Mehl** geben.



Für den Karottensalat

Dill fein hacken.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, gehackten **Dill** und die Hälfte vom **Joghurt** miteinander vermengen.

Karotten schälen und in die große Schüssel raspeln. Alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, restliche **Mayonnaise** und „Hello Curry“ miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

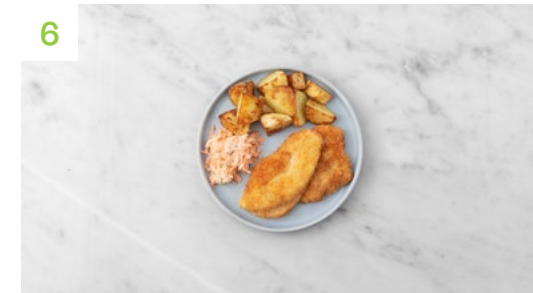


Schnitzel panieren

Hähnchenschnitzel zuerst im **Mehl*** wenden, sodass diese mit dem **Mehl*** bestäubt sind.

Dann gründlich mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Hähnchenbrüste** gut damit benetzt sind.

Zuletzt rundherum mit **Panko-Mehl** panieren (dieses gut andrücken).



Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Hähnchenschnitzel** auf Tellern anrichten.

Salat und **Dip** dazureichen und genießen.

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>

