

Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 632 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



rote Chilischote



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



Limette, vegan



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Honig*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 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
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	6 g	6 g	9 g**
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehen ES	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Limette, vegan BR MX ES CO	0,5**	0,75**	1

**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	396 kJ/95 kcal	2646 kJ/632 kcal
Fett	2,9 g	19,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,6 g
Kohlenhydrate	9,4 g	63,1 g
– davon Zucker	4,7 g	31,5 g
Eiweiß	5,9 g	39,4 g
Salz	0,18 g	1,22 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 IL: Israel NL: Niederlande
FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko
CO: Kolumbien 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.

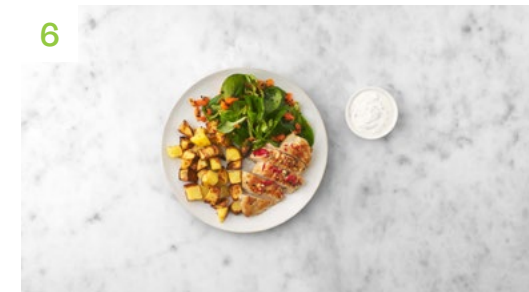
Chilischote

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.



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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

