

# Smokey Hähnchenfilet auf knackigem Salat mit Karotte und süßem Ingwer-Limetten-Dressing

High Protein **schnell** 20 – 30 Minuten • 643 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrustfilet in Lake



Cannellinibohnen



Avocado



Salat Herz (Romana)



Karotte



Ingwerpaste



Limette, gewachst



Sweet Chili Soße



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne,  
1 Gemüschäler und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado <b>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b>	1	1,5**	2
Sweet Chili Soße <b>14</b>	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	3 g	4,5 g**	6 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. 570 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	2692 kJ/643 kcal
Fett	5,3 g	30,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4 g
Kohlenhydrate	7,4 g	42,5 g
– davon Zucker	3 g	17,1 g
Eiweiß	7,5 g	42,8 g
Salz	1,05 g	6,01 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: 9** Senf **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **IL:** Israel **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## Gemüse vorbereiten

**Limette** vierteln.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Karotte** schälen und grob raspeln.

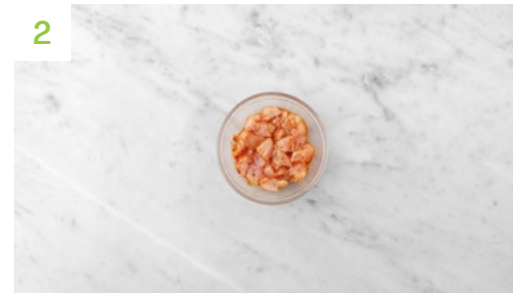


## Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL | 2 TL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchen** darin 5 – 7 Min. scharf anbraten, bis es innen nicht mehr rosa ist.

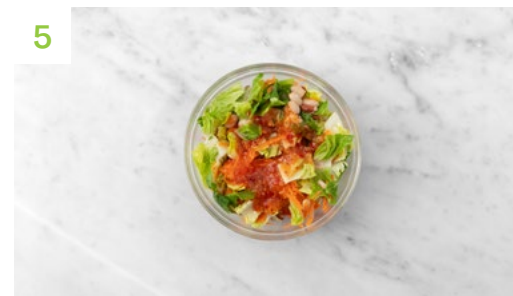
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Hähnchen marinieren

**Hähnchenbrust** in 2 cm Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel **Hähnchen** mit „**Hello Smoky Paprika**“, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, 1 TL [1 TL | 2 TL] **Salz\***, **Pfeffer\***, und 1 TL [2 TL | 2 TL] **Öl\*** gründlich vermengen und 5 Min. marinieren lassen.



## Salat vorbereiten

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

**Salatblätter** etwas kleiner zupfen.

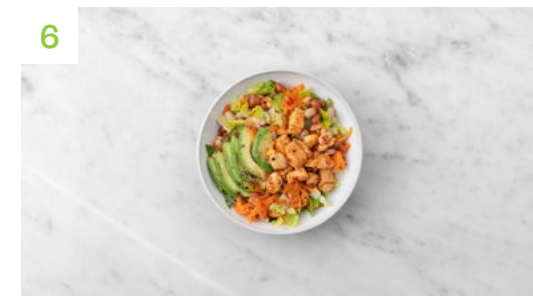
**Salatblätter**, **Bohnen** und gehobelte **Karotten** in der Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.



## Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste**, **Sweet Chili Soße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 1 TL [1 TL | 2 TL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\***, **Zucker\*** und nach Belieben mehr **Limettensaft** abschmecken.

**Tipp:** Die Soße soll kräftig gewürzt sein. Es ist in Ordnung, wenn sie etwas stärker schmeckt als erwartet.



## Anrichten

**Salat** auf tiefe Teller verteilen, mit **Hähnchen** und **Avocado** toppen. **Avocado** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen. Mit restlichen **Limettenvierteln** 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>

