



# Würzige Bio-Hähnchenbrust mit Limetten-Crema dazu schwarze Bohnen und Slaw

Viel Gemüse High Protein Extra schnell 15 - 25 Min • 493 kcal

13



Bio  
Hähnchenbrustfilet



geraspelter  
Rotkohl



schwarze Bohnen



Limette, gewachst



Gewürzmischung  
„Hello Smoky  
Paprika“



Frühlingszwiebel



Mayonnaise



Naturjoghurt



Hühnerbrühe



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Zucker\*, Weißweinessig\*, Pfeffer\*, Butter\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Sieb, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
geraspelter Rotkohl SE	200 g	300 g	400 g
schwarze Bohnen	390 g	585 g**	780 g
Limette, gewachst BR   MX   ES   CO   VN	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	6 g	6 g
Frühlingszwiebel DE   EG   NL   MA	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	2 g	3 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. 440 g)
Brenwert	472 kJ/113 kcal	2063 kJ/493 kcal
Fett	6,6 g	29 g
- davon ges.	2,2 g	9,7 g
Fettsäuren		
Kohlenhydrate	8,2 g	35,8 g
- davon Zucker	2,4 g	10,5 g
Eiweiß	4,5 g	19,5 g
Salz	0,67 g	2,92 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

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

Ursprungsländer: SE: Schweden BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien VN: Vietnam DE: Deutschland EG: Ägypten NL: Niederlande MA: Marokko



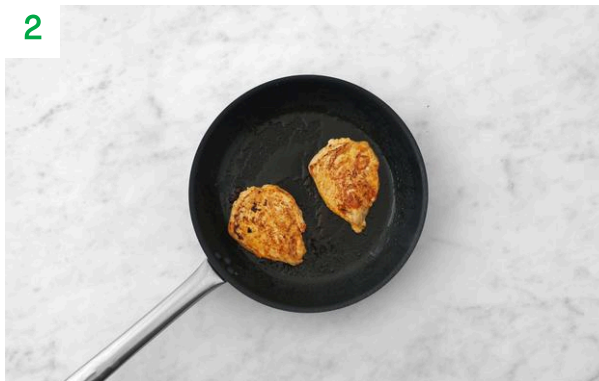
## Rotkohl einweichen

In einem Wasserkocher reichlich Wasser\* erhitzen.

In einer großen Schüssel Rotkohl mit heißem Wasser\* übergießen und 3 Min. ziehen lassen.

Rotkohl durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser\* abschrecken und mit den Händen überschüssiges Wasser aus dem Kohl auspressen. Kohl zurück in die Schüssel geben und beiseitestellen.

Hähnchenbrustfilets rundherum mit „Hello Smoky Paprika“ und Pfeffer\* würzen.



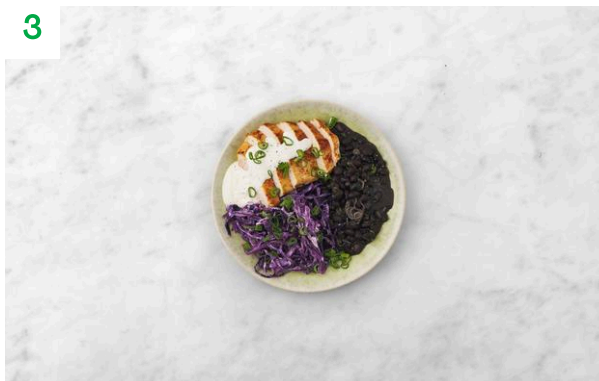
## Hähnchen braten

In einer großen Pfanne, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Hähnchen 2 - 3 Min. je Seite anbraten, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist. Aus der Pfanne nehmen.

Limette vierteln.

In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Joghurt, Saft von 1 [1 | 2] Limettenviertel, Salz\* und Pfeffer\* verrühren.

Drei Viertel des Dressings unter den Kohl mischen. Mit Essig\*, Zucker\*, Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



## Fertigstellen

Weißem und grünem Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Bohnen mitsamt der Flüssigkeit in die heiße Pfanne geben.

Brühepulver, gesamtes [gesamtes | Hälfte] „Hello Fiesta“, weiße Frühlingszwiebelringe, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Butter\*, Salz\* und Pfeffer\* hinzufügen.

Hähnchen, Bohnen und Slaw auf Tellern anrichten. Hähnchen mit restlichem Dressing beträufeln.

Mit grünen Frühlingszwiebelringen garnieren und mit Limettenspalten servieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem  
frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

