



Kräuter-Limetten-Hähnchen mit zitroniger Soße

Zubereitung in Air-Fryer oder Pfanne – inkl. Ninja-Gewinnspiel

Viel Gemüse High Protein Kalorien im Blick 30 - 40 Min • 500 kcal

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Ofenkartoffel



Karotte



Kohlrabi



Zwiebel



Limette, gewachst



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“

Gewinne 1 von 10 Ninja CRISPi Glas-Air-Fryern

Bestelle zwischen dem 24.01. und 06.03. zwei Kochboxen und lege jeweils mindestens ein Gericht mit dem Label **AIR-FRYER** in Deinen Warenkorb. Du landest damit automatisch im Lostopf:

Für exklusive **10 % Rabatt** auf das Ninja-Sortiment scanne jetzt den QR Code.

* Alle Infos zu den Teilnahmebedingungen findest Du online im Menü.



NINJA



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Pfeffer*, Honig*, Öl*, Milch*, Salz*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 8) 7) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Ofenkartoffel DE BE FR	350 g	525 g	700 g
Karotte DE IL ES NL	2	3	4
Kohlrabi DE ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
Petersilie, glatt DE	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“ 10)	5 g	5 g	10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

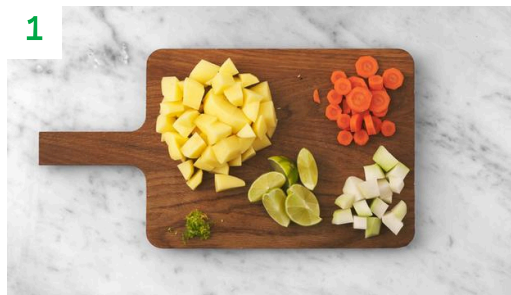
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	315 kJ/75 kcal	2092 kJ/500 kcal
Fett	2,3 g	15,2 g
- davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,6 g
Kohlenhydrate	8,2 g	54,2 g
- davon Zucker	5,6 g	37,5 g
Eiweiß	5,6 g	37,5 g
Salz	0,24 g	1,57 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.

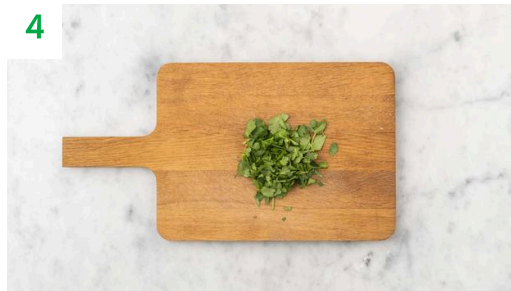
Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland BE: Belgien FR: Frankreich IL: Israel ES: Spanien NL: Niederlande EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien VN: Vietnam



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.
Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.
Karotten schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.
Kohlrabi schälen und in 2 cm Würfel schneiden.
Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. Limette in 6 Spalten schneiden.



4 Gemüse fertigstellen

Petersilienblätter fein hacken.
Gemüse nach der Garzeit durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Butter*, Salz* und Pfeffer* unterrühren.



2 Gemüse kochen

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Kartoffeln, Karotten und Kohlrabi hineingeben und 1 - 2 Min. durchrühren.
Drei Viertel vom „Hello Mediterraneo“ zugeben und so viel heißes Wasser* angießen, bis das Gemüse bedeckt ist, salzen* und abgedeckt ca. 10 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist.



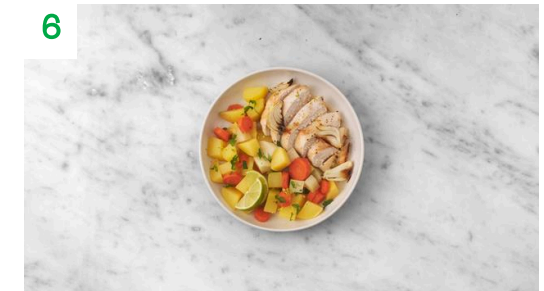
5 Für die Soße

In einem kleinen Topf Buttermilch-Zitronendressing mit 2 EL [3 EL | 4 EL] Milch* und restlichem „Hello Mediterraneo“ erhitzen.
Mit etwas Limettensaft, Salz* und Pfeffer* abschmecken.



3 Hähnchen im Airfryer garen

Zwiebel halbieren und in dicke Spalten schneiden.
Hähnchenbrustfilets rundum mit Saft von 1 [1,5 | 2] Limettenspalte und etwas Öl* einreiben und mit Salz* und Pfeffer* würzen.
Hähnchenfilets und Zwiebelspalten in den Airfryer legen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Honig* auf den Hähnchenfilets verteilen.
Alles im Airfryer bei 200 °C 8 - 10 Min. garen, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.
Tipp: Alternativ kannst du das Hähnchen und die Zwiebeln auch 5 - 6 Min. je Seite in einer großen Pfanne anbraten.



6 Anrichten

Hähnchen in Scheiben schneiden.
Gemüse auf Teller verteilen, mit Petersilie und nach Belieben Limettenabrieb toppen.
Hähnchen neben das Gemüse legen, mit der Soße begießen und mit Zwiebelspalten toppen. Mit restlichen Limettenspalten genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

