



Asiatischer Bio-Hähnchensalat mit knackigem Gemüse

dazu Sesam-Dressing und Erdnüsse

Viel Gemüse High Protein Extra schnell 15 - 25 Min • 473 kcal



Teriyakisoße



Sesamöl



Mayonnaise



Coleslaw-Mix



Erdnüsse, geröstet, gesalzen



Sojasoße



Gurke



Knoblauch-Ingwer-Zitronengras Paste



Bio Hähnchenbruststreifen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Teriyakisofe 13) 11) 15)	50 g	75 g**	100 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Coleslaw-Mix SE ES IT NL PL	200 g	300 g	400 g
Erdnüsse, geröstet, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Sojasofe 13) 11) 15)	10 ml**	15 ml**	20 ml
Gurke NL ES MA DE	1	2	2
Knoblauch-Ingwer- Zitronengras Paste	22 g	22 g	44 g
Bio Hähnchenbruststreifen	250 g	375 g	500 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.)

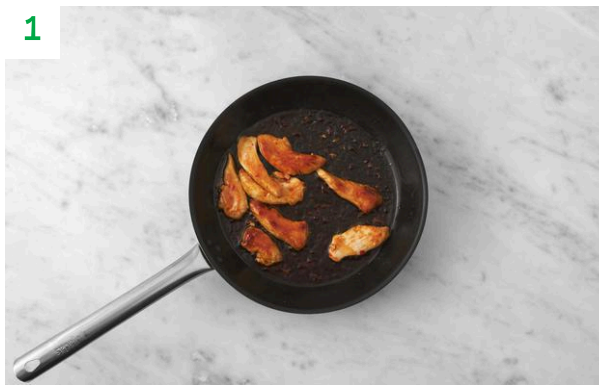
	100 g	Portion (ca. 450 g)
Brenwert	436 kJ/104 kcal	1977 kJ/473 kcal
Fett	6,1 g	27,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	7,9 g
Kohlenhydrate	4 g	18,1 g
– davon Zucker	3,1 g	14,2 g
Eiweiß	8,3 g	37,5 g
Salz	0,7 g	3,18 g

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: 1) Erdnüsse 3) Sesamsamen 8) Eier 9) Senf 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: SE: Schweden ES: Spanien IT: Italien
NL: Niederlande PL: Polen PT: Portugal DE: Deutschland
DK: Dänemark MA: Marokko



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Hähnchen darin 2 – 3 Min. anbraten. Teriyaki-Sauce und Knoblauch-Ingwer-Zitronengras-Paste hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

In der Zwischenzeit

Coleslaw-Mix in eine große Schüssel geben. Mit kochendem Wasser* übergießen und 2 Min. ziehen lassen.

Coleslaw-Mix durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Gurke in Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel Mayonnaise, Sesamöl, Sojasofe, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig* vermengen. Gemüse hinzugeben und vermengen.

Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen und mit glasierten Hähnchenstreifen toppen. Mit Erdnüssen garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

