

American Bowl! mit Hähnchen und Avocado

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 519 kcal • Tag 3 kochen



Joghurt



Tomate



Mais



Hähnchenbrustfilet



Avocado



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Mayonnaise



Hartkäse geraspelt



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

Gut im Haus zu haben

Weißweinessig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, Küchenpapier, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
Mais	1	1,5**	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	25,5 ml**	34 ml
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Weißweinessig*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 470 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2171 kJ/519 kcal
Fett	6,90 g	32,58 g
– davon ges. Fettsäuren	1,69 g	7,97 g
Kohlenhydrate	3,71 g	17,50 g
– davon Zucker	2,77 g	13,08 g
Eiweiß	8,04 g	37,95 g
Salz	0,395 g	1,865 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: **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Knoblauchzehe abziehen.

Avocado halbieren, entkernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und quer in dünne Scheiben schneiden.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** miteinander vermengen.

Knoblauch hineinpressen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatblätter** in Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und die Hälften in je 4 Spalten schneiden.

Mais durch ein Sieb abgießen.

Salatstreifen, **Tomaten** und **Mais** in die große Schüssel geben, mit dem **Dressing** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



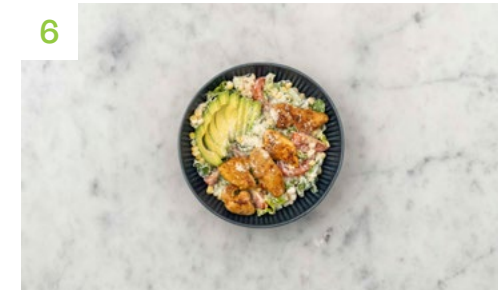
Hähnchen marinieren

Hähnchenfleisch in 2 cm breite Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit „**Hello Paprika***“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Hähnchenfleisch** 4 – 6 Min. braten, bis es außen gebräunt und innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Salat in Schüsseln verteilen, **Avocado** und **Hähnchenfleisch** darauf anrichten, mit **Hartkäse** toppen und 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>

