

American Bowl! mit Hähnchen und Avocado

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 530 kcal • Tag 3 kochen

19



Joghurt



Tomate



Mais



Hähnchenbrustfilet



Avocado



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Mayonnaise



Hartkäse geraspelt



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix® und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomate DE	1	2	2
Mais	1	1,5**	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	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*, Wasser*	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. 480 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	2219 kJ/530 kcal
Fett	6,76 g	32,74 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	7,98 g
Kohlenhydrate	3,75 g	18,19 g
– davon Zucker	2,81 g	13,61 g
Eiweiß	8,15 g	39,49 g
Salz	0,323 g	1,567 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **PE:** Peru



Kleine Vorbereitung

Knoblauchzehe abziehen und in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.



Für das Dressing

Frühlingszwiebelringe, **Joghurt**, **Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** in den Mixtopf zugeben, **20 Sek./Stufe 3** vermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

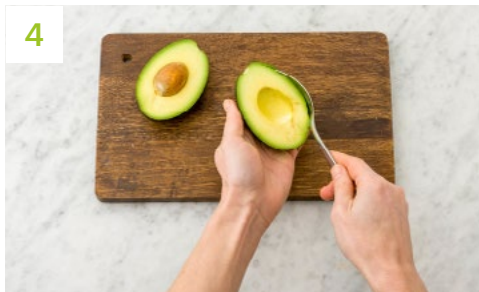


Hähnchenfleisch garen

Hähnchenfleisch in 2 cm breite Streifen schneiden, in einer großen Schüssel mit „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Avocado** und **Salat** vorbereiten.



Avocado schneiden

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



Salat zubereiten

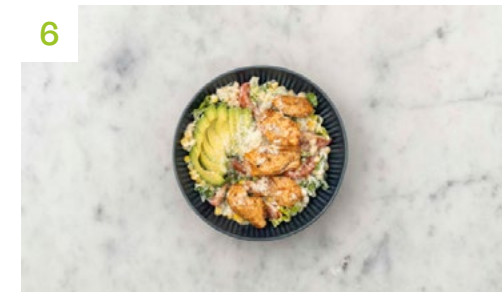
Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatblätter** in Streifen schneiden.

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

Mais durch den Gareinsatz abgießen.

Salatstreifen, **Tomaten** und **Mais** in die große Schüssel zum **Dressing** geben und mischen.

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



Anrichten

Varoma abnehmen.

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>

