# American Bowl! mit Hähnchen und Avocado

## verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

23

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 529 kcal • Tag 3 kochen

Hähnchenbrustfilet

Avocado

Mais

Tomate

Salatherz (Romana)

Knoblauchzehe

Gewürzmischung „Hello Paprika“

Mayonnaise

Joghurt

Hartkäse geraspelt

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

Thermomix® und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|---|---|---|
| Hähnchenbrustfilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| Avocado **CL** \| **PE** \| **MX** \| **KE** \| **CO** \| **MA** \| **ES** \| **IL** \| **TZ** \| **ZA** | 1 | 1 | 2 |
| Mais | 1 | 1,5** | 2 |
| Tomate **NL** \| **ES** \| **MA** | 2 | 3 | 4 |
| 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 |
| Joghurt **7)** | 75 g | 100 g | 150 g |
| Hartkäse geraspelt **7) 8)** | 20 g | 40 g | 40 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. 520 g) |
|---|---|---|
| Brennwert | 424 kJ/101 kcal | 2215 kJ/529 kcal |
| Fett | 6,26 g | 32,68 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,55 g | 8,07 g |
| Kohlenhydrate | 3,61 g | 18,87 g |
| – davon Zucker | 2,76 g | 14,41 g |
| Eiweiß | 7,40 g | 38,65 g |
| Salz | 0,357 g | 1,862 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

2023-W05

1

## Kleine Vorbereitung

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

2

## Für das Dressing

**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.

3

## 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 Garschlitze 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.

4

## Avocado schneiden

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

5

## Salat zubereiten

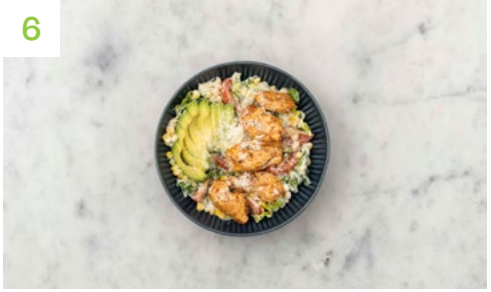
**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salatblätter** in Streifen schneiden.

**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.

6



## 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*