

American Bowl! mit Hähnchen und Avocado

auf buntem Salat in Joghurt-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 529 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähnchenbrustfilet



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomate



Mais



Knoblauchzehe



Joghurt



Mayonnaise



Hartkäse geraspelt



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

thermomix

25 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Mais	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	25,5 ml**	34 ml
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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: **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, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



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.

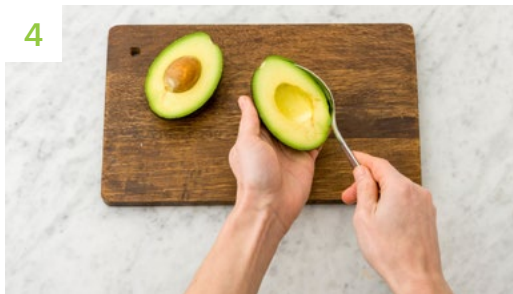


Hähnchenfleisch garen

Hähnchenfleisch in 2 cm 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. V-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.



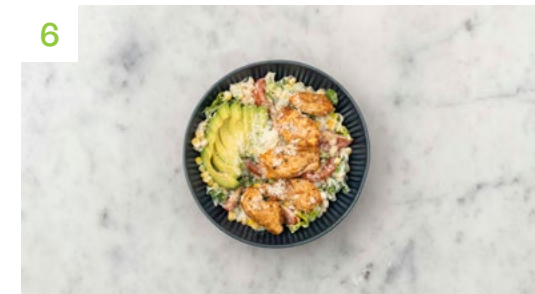
Salat zubereiten

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>

