

BBQ Chicken and Corn Pizzetta

702

unter 650 Kalorien • 5 Minuten • 2005 kJ/479 kcal • Tag 3 kochen



Naan-Brot



Hähnchenstreifen
in Thymian-
Rosmarin-Marinade



BBQ-Soße



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Hartkäse geraspelt



Frühlingszwiebel



Mais



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 kleine Schüssel und 1 Mikrowelle

Zutaten 2 Personen

	2P
Naan-Brot 15)	2
Hähnchenstreifen in Thymian-Rosmarin-Marinade	100 g
BBQ-Soße 9) 10)	40 ml
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1
Mais	1

*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. 270 g)
Brennwert	736 kJ/176 kcal	2005 kJ/479 kcal
Fett	4,26 g	11,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	3,10 g
Kohlenhydrate	24,83 g	67,65 g
– davon Zucker	6,48 g	17,66 g
Eiweiß	8,54 g	23,26 g
Salz	0,848 g	2,312 g

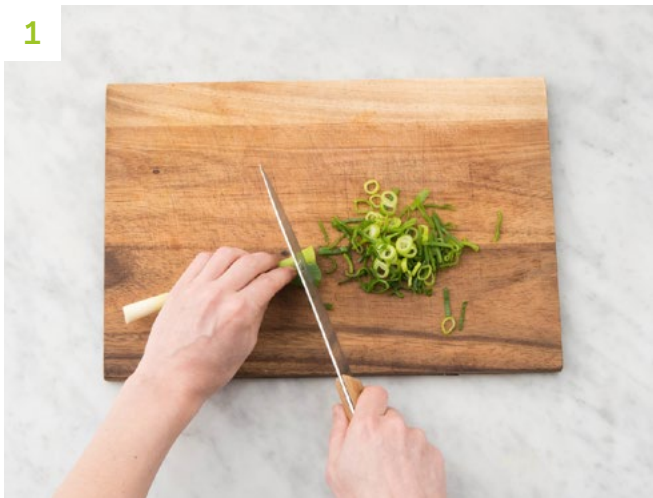
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

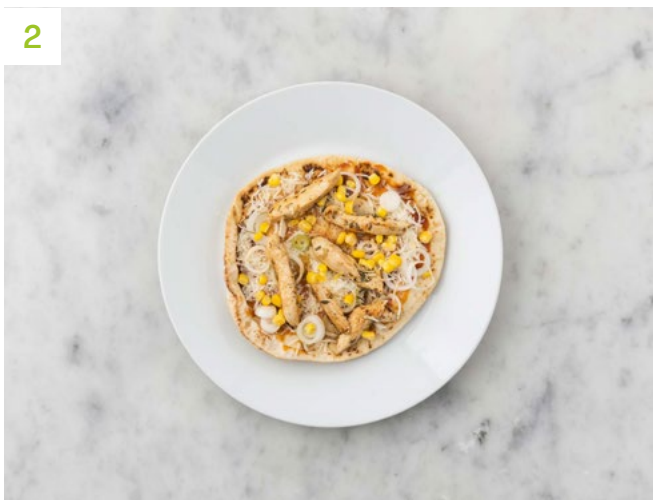
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

1



2



3



Zubereitung für 1 Portion:

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Zubereitung für 2 Portionen:

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Zubereitung für 1 Portion:

Naan-Brot auf mikrowellenfestem Geschirr zubereiten, mit der Hälfte der **BBQ Soße** bestreichen und der Hälfte des geriebenen **Hartkäses** bestreuen. Die Hälfte des vorgegarten **Hähnchens** darüber verteilen und nach Belieben mit **Mais** und mit dem weißen Teil der **Frühlingszwiebel** belegen.

Naan-Brot für 90 Sek. bei 800 Watt in der Mikrowelle garen, bis es warm und der **Käse** leicht geschmolzen ist.

Zubereitung für 2 Portionen:

Naan-Brote auf mikrowellenfestem Geschirr zubereiten, mit der BBQ Soße bestreichen und mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen. Vorgegartes **Hähnchen** darüber verteilen und nach Belieben mit **Mais** und weißem Teil der **Frühlingszwiebel** belegen.

Naan-Brot für 90 Sek. bei 800 Watt in der Mikrowelle garen, bis es warm und der **Käse** leicht geschmolzen ist.

Zubereitung für 1 Portion:

Die Hälfte des **Buttermilch-Zitronen-Dressings** über dem **Naan-Brot** verteilen und nach Belieben mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Zubereitung für 2 Portionen:

Buttermilch-Zitronen Dressing über dem **Naan-Brot** verteilen und nach Belieben mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

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>

