

Cajun-Chicken mit Salat in Buttermilch-Dressing dazu Kartoffelwedges und Piri-Piri-Dip

schnell vorbereitet High Protein 30 – 40 Minuten • 3131 kJ/748 kcal • Tag 3 kochen

29



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Knoblauchzehe



Salaterz (Romana)



Mais



Tomate



Buttermilch-Zitronen-Dressing



saure Sahne



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Kartoffeln (Drillinge)



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	4 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Mais	1	1	1
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 2) 4) 5)	50 ml	75 ml**	100 ml
saure Sahne 5)	150 g	225 g**	300 g
Mayonnaise 2) 4)	17 ml	34 ml	34 ml
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1000 g
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. 750 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	3131 kJ/748 kcal
Fett	4,38 g	32,90 g
– davon ges. Fettsäuren	1,12 g	8,39 g
Kohlenhydrate	8,92 g	66,94 g
– davon Zucker	2,23 g	16,71 g
Eiweiß	5,66 g	42,46 g
Salz	0,329 g	2,469 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: 2) Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kartoffeln längs vierteln.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Etwas Platz für die **Hähnchenbrust** lassen.

Hähnchenbrust neben die **Kartoffeln** legen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, gehacktem **Knoblauch** und der „**Hello Cajun**“ **Gewürzmischung** rundherum würzen.



Ab in den Ofen

Das Backblech mit den **Kartoffeln** und der **Hähnchenbrust** im vorgeheizten Ofen für 20 Min. backen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist und die **Kartoffeln** weich sind.



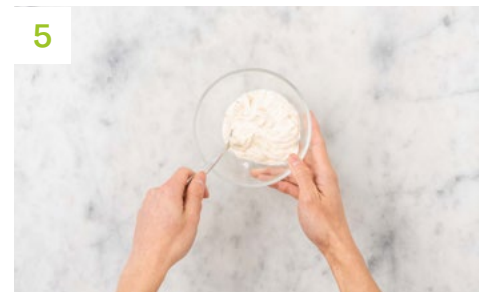
Für den Salat

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.

Flüssigkeit aus dem **Gemüsemais** abgießen.

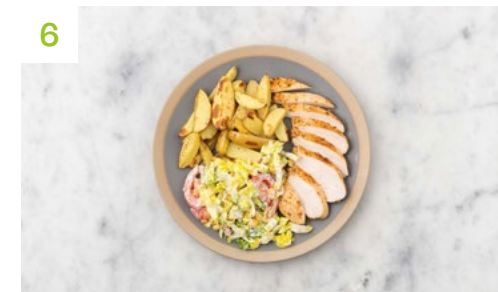
Tomate achteln.

Salat, Maiskörner und **Tomate** in eine große Schüssel geben und mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mischen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“** und **Mayonnaise** miteinander verrühren und nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln, **Hähnchenbrustfilet** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Dip** dazureichen.

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>

