

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

Wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 733 kcal • Tag 3 kochen

30



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Knoblauchzehe



Salatherz (Romana)



Mais



Tomate



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



saure Sahne



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Piri Piri“



Kartoffeln (Drillinge)



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Mais	1	1	1
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 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. 680 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	3067 kJ/733 kcal
Fett	5,32 g	36,39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,11 g	7,58 g
Kohlenhydrate	8,56 g	58,57 g
– davon Zucker	2,31 g	15,79 g
Eiweiß	5,77 g	39,50 g
Salz	0,419 g	2,868 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

**Knoblauch** fein hacken.



## 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.

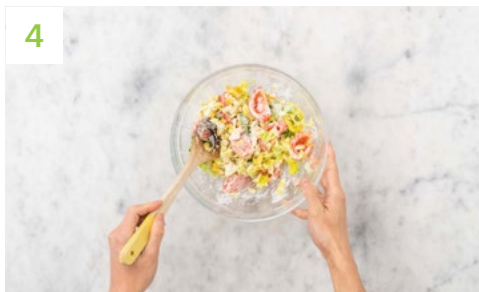
Backblech mit den **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



## Hähnchenbrust backen

In einer kleinen Schüssel **Hähnchenbrust** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, gehacktem **Knoblauch**, der „Hello Cajun“ **Gewürzmischung** und etwas **Salz\*** rundherum würzen.

In den letzten ca. 14 Min. der Kartoffel-Backzeit **Hähnchenbrustfilets** neben die **Kartoffeln** legen und mitbacken, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



## Für den Salat

**Salatherz** halbieren und in mundgerechte Streifen schneiden.

Flüssigkeit aus dem **Gemüsemais** abgießen.

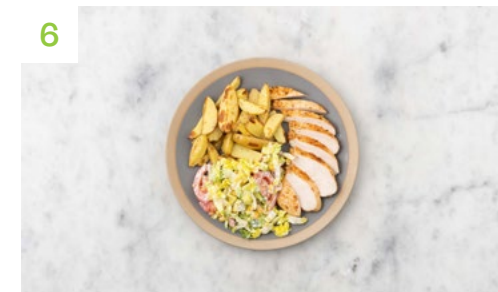
**Tomate** achteln.

In einer großen Schüssel **Salat**, **Maiskörner** und **Tomate** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mischen.



## Für den Dip

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



## Anrichten

**Kartoffelwedges**, **Hähnchenbrustfilets** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

**Saure Sahne-Dip** dazu reichen.

**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>

