

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

High Protein 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 697 kcal • Tag 3 kochen

27



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Salatherz (Romana)



Tomate



Mais



Knoblauchzehe



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Mayonnaise



saure Sahne



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Gewürzmischung
„Hello Piri Piri“



- 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 aus Deiner Küche*

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
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g	1000 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Mais	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 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. 630 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2914 kJ/697 kcal
Fett	5,74 g	36,39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	7,58 g
Kohlenhydrate	8,01 g	50,76 g
– davon Zucker	2,44 g	15,44 g
Eiweiß	6,08 g	38,53 g
Salz	0,452 g	2,863 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 **ES:** Spanien

MA: Marokko



1 Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

Knoblauch fein hacken.



2 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.



3 Hähnchenbrust backen

In einer kleinen Schüssel **Hähnchenbrust** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, gehacktem **Knoblauch**, „**Hello Cajun**“ 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.



4 Für den Salat

Salatherz halbieren und in mundgerechte Streifen schneiden.

Flüssigkeit aus dem **Mais** abgießen.

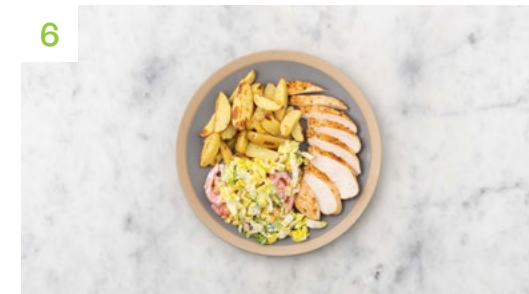
Tomate achteln.

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



5 Für den Dip

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



6 Anrichten

Kartoffelwedges, **Hähnchenbrustfilets** 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>

