

# Chicken Bites mit Süßkartoffel-Bohnen-Salat dazu Knoblauchdip

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 821 kcal • Tag 3 kochen

24



Süßkartoffel



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Hähnchenbrustfilet



geriebener Hartkäse



Panko-Mehl



Bohnen-Mix



Knoblauchzehe



Joghurt



Salatherz (Romana)



mittelscharfer Senf



- 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\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*, Mehl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>	1	1	1
<b>HN</b> Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
geriebener Hartkäse <b>7</b>   <b>8</b> )	20 g	40 g	40 g
Panko-Mehl <b>15</b> )	30 g	50 g	50 g
Bohnen-Mix	1	1,5**	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Joghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	5 ml**	7,5 ml**	10 ml

\*\*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	509 kJ/122 kcal	3433 kJ/821 kcal
Fett	4,31 g	29,08 g
- davon ges. Fettsäuren	0,96 g	6,49 g
Kohlenhydrate	11,42 g	77,06 g
- davon Zucker	1,94 g	13,09 g
Eiweiß	8,05 g	54,31 g
Salz	0,364 g	2,459 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 **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **HN:** Honduras **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten



## Süßkartoffel backen

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

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

**Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Süßkartoffelwürfel** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, der Hälfte vom „**Hello Harissa**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie weich sind.

**Knoblauchzehe** abziehen und 10 Min. mitbacken.



## Salat fertigstellen

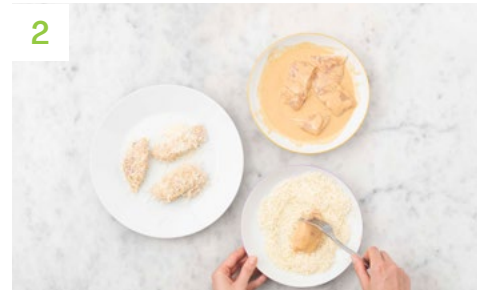
**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** quer in dünne Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Bohnen** hineingeben und unter Rühren 1 – 2 Min. erhitzen. Herausnehmen und mit den **Salatstreifen** unter das vorbereitete **Dressing** mischen.

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

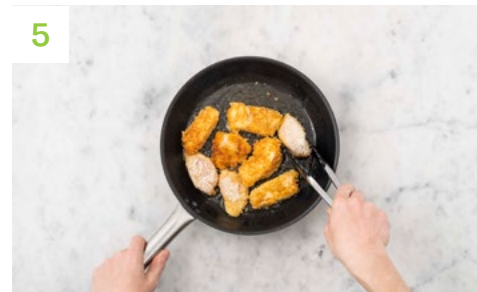


## Hähnchen panieren

In einem tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** und restliches „**Hello Harissa**“ mit ca. 6 EL [9 EL | 12 EL] **Wasser\*** zu einem Teig mit der Konsistenz von flüssigem **Pfannkuchenteig** verrühren.

**Panko-Mehl** und geriebenen **Hartkäse** in einem zweiten tiefen Teller mischen.

**Hähnchenbrust** quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, zuerst in der **Mehlmischung** wenden und dann von allen Seiten gut in die **Panko-Mehl-Käse-Mischung** drücken.



## Hähnchen braten

In derselben Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Hähnchenstücke** darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 5 – 7 Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. Gebackene **Knoblauchzehe** dazu pressen und unterrühren.

**Bohnenalat** auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** und knusprige **Hähnchenstücke** darauf verteilen.

Mit **Knoblauchdip** 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>

