

# Fajita-Salat

mit Hähnchen & Limettendressing

20 Minuten • 2320 kJ/555 kcal • Tag 3 kochen

301

ADD-ON



Limette, gewachst



Koriander



Knoblauchzehe



rote Chilischote



gemahlener Kumin



rote Paprika



rote Zwiebel



saure Sahne



Salatherz (Romana)



Mais



Mandeln



Gewürzmischung „Hello Smokey“



Hähnchenbrustfilet



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 Personen

	2P
Limette, gewachst <b>VN</b>	1
Koriander	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	1
gemahlener Kumin	1 g**
rote Paprika <b>DE</b>	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1
saure Sahne <b>7</b> )	150 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1
Mais	1
Mandeln <b>22)</b>	20 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“ <b>9)</b>	2 g**
Hähnchenbrustfilet	140 g
Öl*, Wasser*, Zucker*	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. 610 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2320 kJ/555 kcal
Fett	5,39 g	32,77 g
- davon ges. Fettsäuren	1,29 g	7,85 g
Kohlenhydrate	5,39 g	32,74 g
- davon Zucker	4,52 g	27,44 g
Eiweiß	4,63 g	28,12 g
Salz	0,190 g	1,155 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) 9) Senf 22) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **MA:** Marokko



## Gemüse schneiden

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und ebenfalls in 1 cm dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Mais** durch ein Sieb abgießen.

**Hähnchenbrust** in 2 cm Streifen schneiden.



## Gemüse anbraten

1 EL **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und bei hoher Temperatur **Hähnchenbruststreifen**, **Paprika-** und **Zwiebelstreifen**, gehackten **Knoblauch** und **Mais** unter gelegentlichem Umrühren 5 – 7 Min. anbraten, bis der Pfanneninhalt anfängt leicht zu bräunen.

Herd ausschalten und **Gemüse** mit **Kumin**, „Hello Smokey“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Kurz beiseitestellen.



## Währenddessen

**Limette** halbieren.

Die Hälfte des **Korianders** fein hacken und vom Rest die Blätter abzupfen.

**Chili** halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

In einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandeln** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



## Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Soft** einer halben **Limette**, gehackten **Koriander**, gehackten **Chili** (nach Geschmack), 2 EL **saure Sahne**, 2 EL **Öl\***, 2 EL **Wasser\***, 1 TL **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## Salat schneiden

**Romanasalat** längs vierteln, Strunk herauschneiden und den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.

Restliche **saure Sahne** in einer kleinen Schüssel mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## Anrichten

**Pfannengemüse** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und kurz vermengen.

**Salatstreifen** vorsichtig unterheben.

Mit restlichem **Koriander** und **Mandeln** bestreuen und mit ein paar Klecksen **saurer Sahne** toppen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

