

Hähnchen-Bites mit Süßkartoffel-Bohnen-Salat dazu Knoblauchdip

High Protein Family 35 – 45 Min. • 3688 kJ/881 kcal • Tag 3 kochen

21



Süßkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Hähnchenbrustfilet



geriebener Hartkäse



Panko-Mehl



Bohnen-Mix



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Salatherz (Romana)



mittelscharfer Senf



Weizenmehl



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Essig*

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 g
Bohnen-Mix	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Weizenmehl 15)	25 g	50 g	50 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Essig*	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. 680 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	3688 kJ/881 kcal
Fett	5,10 g	34,82 g
– davon ges. Fettsäuren	1,46 g	9,99 g
Kohlenhydrate	10,98 g	74,96 g
– davon Zucker	1,89 g	12,92 g
Eiweiß	8,59 g	58,64 g
Salz	0,333 g	2,272 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 **PT:** Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten von Amerika



Süßkartoffel backen

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 der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie weich sind.

Knoblauchzehe auf das Blech legen 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 Streifen schneiden.

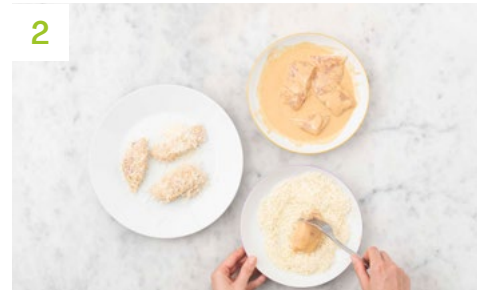
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

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 restliche **Gewürzmischung** mit ca. 6 EL [9 EL | 12 EL] **Wasser*** zu einem Teig mit der Konsistenz von flüssigem **Pfannkuchenteig** verrühren.

Pankomehl und **geriebenen Hartkäse** in einem zweiten tiefen Teller mischen.

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



Hähnchen braten

In derselben Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen.

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 **Sahnejoghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Gebackene **Knoblauchzehe** abziehen, dazu pressen und unterrühren.

Bohnensalat auf Teller verteilen.

Süßkartoffelwürfel und knusprige

Hähnchenstücke darauf verteilen.

Mit **Knoblauch-Dip** toppen und genießen.

Guten Appetit!