

Hähnchenschnitzel mit Currydip

lila-gelbem Karottensalat und Kartoffelecken

Family 30 – 40 Minuten • 3959 kJ/946 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet



Mayonnaise



Weizenmehl



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Curry“



Joghurt



Dill



Karotte



gelbe Karotte



lila Karotte



Honig



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

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 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 3 tiefe Teller und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise 8) 9)	68 ml	102 ml	136 ml
Weizenmehl 15)	25 g	25 g	25 g
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	2 g	4 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Dill	10 g	10 g	10 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
gelbe Karotte DE NL	1	1	2
lila Karotte DE	1	1	2
Honig	8 g	8 g	20 g
Öl*	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. 700 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	3959 kJ/946 kcal
Fett	6,49 g	45,38 g
– davon ges. Fettsäuren	1,12 g	7,84 g
Kohlenhydrate	12,34 g	86,31 g
– davon Zucker	2,86 g	20,02 g
Eiweiß	6,29 g	44,01 g
Salz	0,241 g	1,684 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Kartoffeln backen

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Danach neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



Hähnchen vorbereiten

Hähnchenbrustfilets flach auf das Schneidebrett legen und waagrecht halbieren, sodass kleine, flache Schnitzelchen entstehen.

3 tiefe Teller vorbereiten:

Auf dem 1. Teller **Mehl** verteilen.

Auf dem 2. Teller **Paprikagewürz** und die Hälfte der **Mayonnaise** miteinander vermengen.

Auf den 3. Teller **Panko-Mehl** geben.



Für den Karottensalat

Die groben Stiele vom Dill entfernen und Dillspitzen fein hacken.

In einer großen Schüssel **Honig**, gehackten Dill und die Hälfte vom **Joghurt** miteinander vermengen.

Alle **Karotten** schälen und in die große Schüssel raspeln.

Alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, restliche **Mayonnaise** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

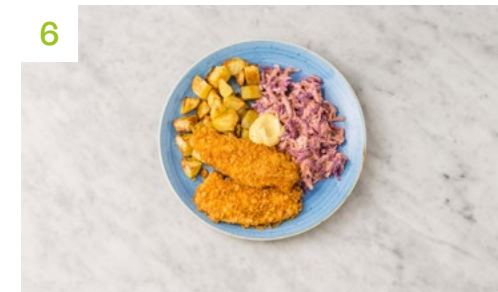


Schnitzel panieren

Hähnchenschnitzel zuerst im **Mehl** wenden, sodass diese mit dem **Mehl** bestäubt sind.

Dann alles zusammen gründlich mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Hähnchenbrüste** gut damit benetzt sind.

Zuletzt rundherum mit **Panko-Mehl** panieren (dieses gut andrücken).



Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Hähnchenschnitzel** auf Teller anrichten.

Salat und **Dip** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

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

