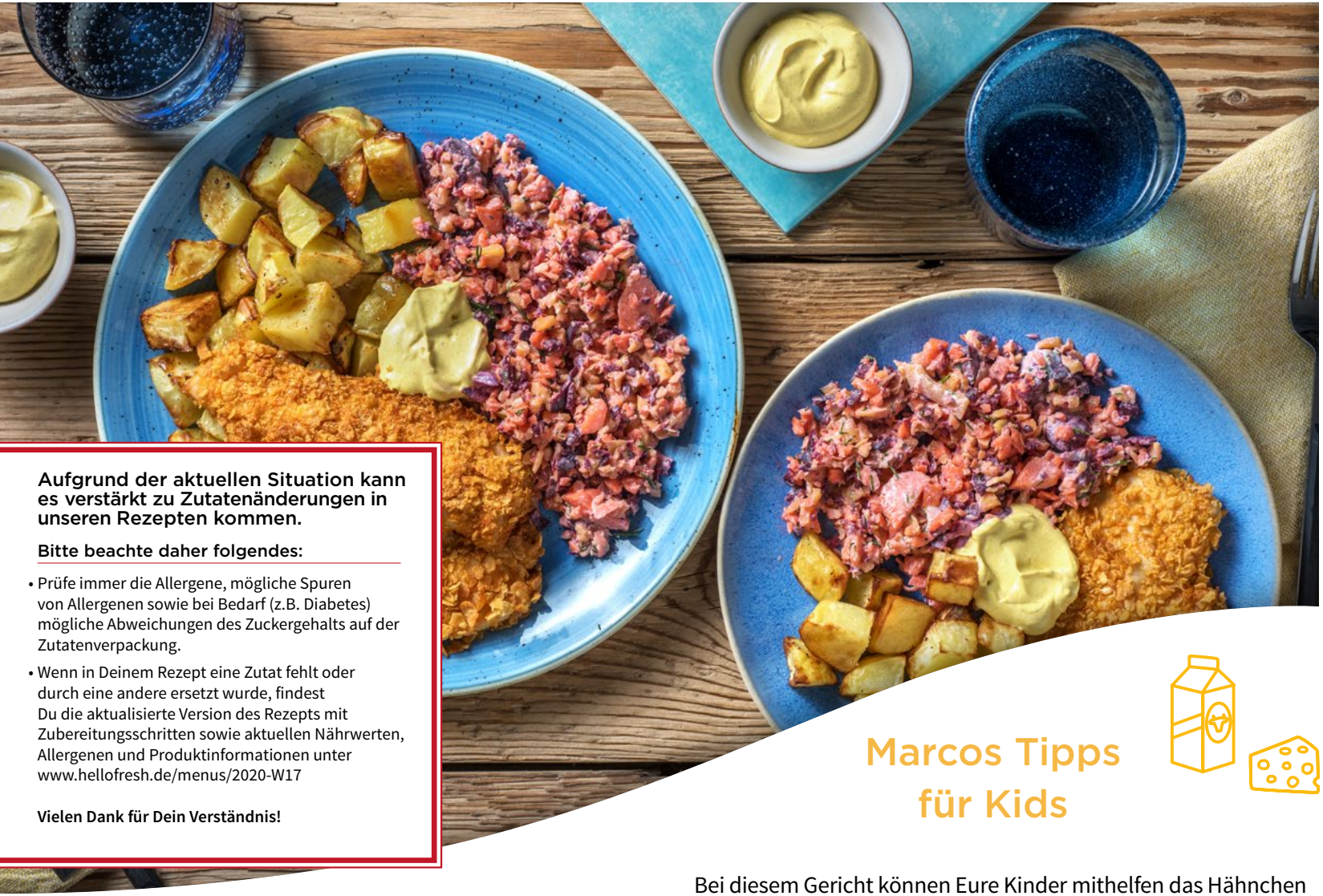
KLEINE HÄHNCHENSCHNITZEL MIT CURRYDIP,

Kartoffelecken und buntem Karottensalat

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W17

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- Hähnchenbrustfilet
- Mayonnaise
- Weizenmehl
- Panko-Mehl
- Gewürzmischung „Paprikagewürz“
- vorw. festk. Kartoffeln
- Kindercurry
- Joghurt
- Dill
- Karotte
- gelbe Karotte
- lila Karotte
- Honig

Marcos Tipps für Kids

Bei diesem Gericht können Eure Kinder mithelfen das Hähnchen zu panieren oder die Karotten im Thermomix® zu zerkleinern.

30 [30] Min. | *40 [45] Min.*

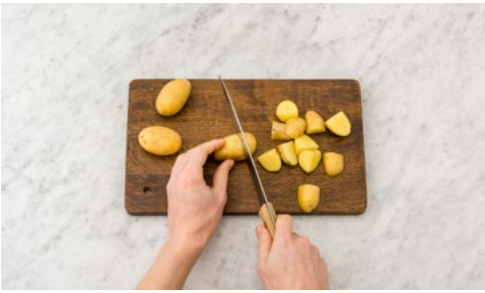
Stufe 1 | *Thermomix hilft*

Tag 1 – 3 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Schüssel**, **Backblech** mit **Backpapier** und **3 tiefe Teller**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Kartoffeln ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine große Schüssel geben. 1½ EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen, dabei etwas Platz für die **Hähnchenschnitzelchen** lassen. **Kartoffeln** für 30 – 35 Min. im Ofen goldbraun backen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

2 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Hähnchenbrustfilets flach auf das Schneidebrett legen und waagerecht nochmals halbieren, sodass kleine, flache Schnitzelchen entstehen.
3 tiefe Teller vorbereiten: Im 1. Teller **Mehl** mit **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. Im 2. Teller **Paprika-Gewürzmischung** und die **Hälfte** der **Mayonnaise** miteinander vermengen.
In den 3. Teller die **Pankobrösel** geben.

3 SCHNITZEL PANIEREN

Hähnchenschnitzel zuerst im **Mehl** wenden, sodass diese mit dem **Mehl** bestäubt sind.**Hähnchenschnitzel** in der **Mayonnaise-Mischung** wenden, so dass die **Hähnchenbrüste** gut mit der **Mayonnaise-Mischung** benetzt sind.
Zuletzt rundherum mit **Pankobrösel** panieren (diese gut andrücken). Schnitzel in den letzten 12 – 15 Min. der **Kartoffel**-Backzeit mit auf das Blech geben und zu Ende backen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa und außen knusprig ist.

4 SALAT ZUBEREITEN

Die groben Stiele vom **Dill** entfernen und **Dillspitzen** mit Stielen in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Karotten schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
Karottenstücke, **Honig**, die **Hälfte** des **Joghurts**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

5 DIP ZUBEREITEN

Restlichen **Joghurt** mit restlicher **Mayonnaise** und **Kindercurry-Gewürzmischung** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Hähnchenschnitzel** auf Tellern anrichten. **Salat** und **Dip** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	375 g	500 g
Mayonnaise 2) 4)	51 ml	85 ml
Weizenmehl 1)	25 g	25 g
Panko-Mehl 1)	100 g	100 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g
vorw. festk. Kartoffeln	800 g	1.000 g
Kindercurry	6 g	8 g
Joghurt 5)	200 g	300 g
Dill	10 g	10 g
Karotte NL	2	2
lila Karotte NL	1	2
gelbe Karotte NL	1	2
Honig	8 g	20 g
Öl* für Schritt 1	1½ EL	2 EL
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	399 kJ/95 kcal	2.617 kJ/626 kcal
Fett	1,62 g	10,63 g
– davon ges. Fettsäuren	0,48 g	3,15 g
Kohlenhydrate	12,81 g	84,00 g
– davon Zucker	2,88 g	18,90 g
Eiweiß	6,65 g	43,61 g
Salz	0,184 g	1,206 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at