MEXIKANISCHER HÄHNCHENSALAT

mit Bohnen und Mais

FIT&FUN

- Hähnchenbrustfilet
- Salatherz (Romana)
- rote Paprika
- Hirtenkäse
- Mayonnaise
- Joghurt
- Kidneybohnen
- Mais
- Gewürzmischung „HelloMexico“
- Koriander
- Petersilie

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Tag **1 – 3** kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 Sieb**.

1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Paprika halbieren, Kerne entfernen und **Paprika** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

Mais und **Kidneybohnen** durch ein Sieb abgießen und kalt abspülen, bis das Wasser klar hindurchfließt.

Hähnchenbrustfilets quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 HÄHNCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrusttstücke** darin 4 – 6 Min. rundherum anbraten, bis diese goldbraun und innen nicht mehr rosa sind. **Hähnchenbrust** aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen und Pfanne wieder erhitzen.

3 GEMÜSE ANBRATEN

In derselben Pfanne wieder 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Mais**, **Bohnen** und **Paprikastreifen** 4 – 5 Min. anbraten. Zum Schluss gebratene **Hähnchenbrust** hinzufügen und mit der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. ★ ***TIPP:*** *Wenn Du den Salat lieber kalt statt lauwarm genießen möchtest, kannst Du die angebratenen Zutaten auch kalt stellen.*

4 FÜR DEN SALAT

Blätter der **Kräuter** abzupfen und zusammen fein hacken.

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.

5 SALAT FERTIGSTELLEN

In einer großen Schüssel **Joghurt** und **Mayonnaise** mit der **Hälfte** der gehackten **Kräuter** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Pfanneninhalt** und **Salatstreifen** hinzugeben und vorsichtig vermengen.

6 ANRICHTEN

Salat auf tiefen Tellern anrichten und **Hirtenkäse** mit den Händen darüberbröseln. Mit restlichen **Kräutern** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Paprika NL | ES	1	1	2
Mais	1	1	1 (groß)
Kidneybohnen	1	1½ ⊕	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375g	500 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	6 g	8 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana) ES	1	2	2
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 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	437 kJ/104 kcal	3.079 kJ/736 kcal
Fett	4,85 g	34,19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,86 g	6,09 g
Kohlenhydrate	5,03 g	35,41 g
– davon Zucker	2,56 g	18,02 g
Eiweiß	9,01 g	63,46 g
Salz	0,398 g	2,802 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

2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

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