

Mexikanischer Hähnchensalat mit Avocado

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs High Protein 30 – 40 Minuten • 2778 kJ/664 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Salatherz (Romana)



rote Paprika



Avocado



Mayonnaise



Joghurt



Kidneybohnen



Mais



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
Mayonnaise 2) 4)	17 ml	34 ml	34 ml
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Kidneybohnen	1	1	2
Mais	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
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. 690 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	2778 kJ/664 kcal
Fett	4,61 g	31,74 g
– davon ges. Fettsäuren	0,93 g	6,37 g
Kohlenhydrate	5,11 g	35,15 g
– davon Zucker	2,73 g	18,77 g
Eiweiß	7,61 g	52,33 g
Salz	0,297 g	2,044 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Zutatenverpackungen.

Allergene: **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Mischzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **IL:** Israel **DO:** Dominikanische Republik



Gemüse schneiden

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

Knoblauchzehe abziehen.

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

Hähnchenbrustfilets quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Hähnchen anbraten

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



Gemüse anbraten

In derselben Pfanne wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch hineinpressen, **Mais**, **Bohnen** und **Paprikastreifen** hinzufügen und zusammen 4 – 5 Min. anbraten.

Zum Schluss gebratene **Hähnchenbrust** hinzufügen und mit der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du Deinen Salat lieber kalt statt lauwarm genießen möchtest, kannst Du die angebratenen Zutaten auch kalt stellen.



Für den Salat

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

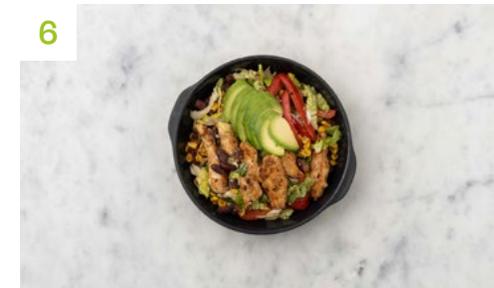
Avocado halbieren, entkernen, das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in Streifen schneiden.



Salat fertigstellen

In einer großen Schüssel **Joghurt** und **Mayonnaise** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pfanninhalt und **Salatstreifen** hinzugeben und vorsichtig vermengen.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten, mit **Avocado** toppen und genießen.

Guten Appetit!

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

