



MEXIKANISCHER HÄHNCHENSALAT

mit Bohnen und Mais

FIT&FUN



Hähnchenbrustfilet



Salatherz (Romana)



rote Paprika



Hirtenkäse



Mayonnaise



Joghurt



Kidneybohnen



Mais



Gewürzmischung „HelloMexico“



Koriander



Petersilie

20 [20 | 25] Min. 25 [25 | 30] Min.

Stufe 2 Thermomix hilft

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 FÜR DAS DRESSING

Kräuter mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die **Hälfte** davon in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.



2 SCHNEIDEN

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

Mais und **Kidneybohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

Hähnchenbrustfilets quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden und **salzen*** und **pfeffern***.



3 IN DER PFANNE

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



4 GEMÜSE BRATEN

In derselben Pfanne wieder 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Mais**, **Kidneybohnen** und **Paprikastreifen** 4 – 5 Min. anbraten. Zum Schluss gebratene **Hähnchenbrust** hinzufügen und mit der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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



5 SALAT FERTIGSTELLEN

Pfanneninhalt zurück in die große Schüssel geben. **Salatstreifen** und **Dressing** aus dem Mixtopf in die Schüssel zugeben und unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ **TIPP:** Wenn Du den Salat lieber kalt statt lauwarm genießen möchtest, kannst Du die angebratenen Zutaten auch kalt stellen, bevor Du sie mit den Salatstreifen mischst.



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	375 g	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 3 und 4	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