



MEXIKANISCHES HÄHNCHEN

mit Tomaten-Quinoa-Salat



QUINOA

Super gut! Superfood! Quinoa liefert Dir essentielle Eiweiße und jede Menge Vitamin E und Eisen.



Quinoa



Zwiebel



Limette



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „HelloMexico“



Tomate



grüne Chilischote



Salatherz (Romana)



Joghurt



Hühnerbrühe



Hähnchenbrustfilet

20 [25 | 30] Min. 40 [40 | 40] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

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



1 ZERKLEINERN

Von dem **grünen Chili** nur so viel abschneiden, wie Du verwenden willst. Dieses Stück entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und für die Deko in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und die **Hälfte** davon in eine große Schüssel umfüllen. Die andere Hälfte mit dem Spatel nach unten schieben.



4 FORTFAHREN

Schwarze Bohnen durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Salatherz in Streifen schneiden.

Joghurt mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit einem Löffel cremig rühren.

Quinoa nach der Kochzeit noch ca. 10 Min. im Mixtopf quellen lassen.

Währenddessen die **Hähnchenbrust** braten.



2 KOCHEN VORBEREITEN

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomaten** halbieren und Strunk entfernen. Die **Hälfte** der **Tomaten** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Quinoa**, 200 g [300 g | 400 g] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben.



5 FLEISCH BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Hähnchenbrüste** darin je Seite ca. 5 – 6 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

Schwarze Bohnen nach der Quellzeit in den Mixtopf zur **Quinoa** zugeben, mit dem Spatel unterheben und **Quinoa** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatstreifen zur **Tomaten-Zwiebel-Mischung** geben und unterheben.



3 FLEISCH VORBEREITEN

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **15 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Hähnchenbrust** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Gewürzmischung** würzen.

Limette halbieren. Ca. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft** in die Schüssel zu den zerkleinerten **Zwiebeln** pressen.

Restliche **Tomate** in kleine Würfel schneiden, zu den **Zwiebeln** geben, mischen und mit **Salz*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Bohnen-Quinoa auf Teller verteilen, **Hähnchenbrust** und **Salat** dazu anrichten, nach Geschmack etwas **Joghurt** dazugeben und mit zerkleinertem **Chili** bestreuen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	1	2
Tomate NL	2	3	4
Quinoa	150 g	150 g	200 g
Limette BR MX	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g ☞	4 g	6 g
schwarze Bohnen	1	1½ ☞	2
grüne Chilischote ES NL	½ ☞	¾ ☞	1
Salatherz (Romana) ES	1	1	2
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 2	10 g	10 g	15 g
Wasser* für Schritt 2	200 g	300 g	400 g
Öl* für Schritt 5	1 EL	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. 850 g)
Brennwert	228 kJ/54 kcal	1.900 kJ/454 kcal
Fett	1,46 g	12,15 g
– davon ges. Fettsäuren	0,42 g	3,51 g
Kohlenhydrate	3,18 g	26,48 g
– davon Zucker	1,24 g	10,37 g
Eiweiß	5,93 g	49,42 g
Salz	0,275 g	2,296 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **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