

Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

High Protein unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 2508 kJ/599 kcal • Tag 3 kochen

1



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



rote Chilischote



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Limette, gewachst



Petersilie



Joghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



Honig



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	6 g	9 g
rote Chilischote NL	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Honig	8 g	8 g	16 g
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. 670 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	2508 kJ/599 kcal
Fett	2,92 g	19,57 g
– davon ges. Fettsäuren	0,63 g	4,25 g
Kohlenhydrate	9,35 g	62,71 g
– davon Zucker	2,45 g	16,41 g
Eiweiß	5,98 g	40,08 g
Salz	0,204 g	1,371 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: 7) Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **IL:** Israel



Kartoffeln backen

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen).

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Für den Karottensalat

Limette vierteln.

Karotten schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Honig**, **Schwarzkümmel**, **Salz*** und **Pfeffer*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermischen. Kurz beiseitestellen.

rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Chilimarinade zubereiten

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Gewürzmischung „Hello Piri Piri“ und nach Belieben etwas gehackten **Chili** hinzufügen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Petersilienjoghurt

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit **Joghurt**, **Salz***, **Pfeffer*** vermischen und mit einem Spritzer **Limettensaft** abschmecken.



Hähnchenbrust zubereiten

In einer großen Pfanne den **Schwarzkümmel** ca. 1 Min. anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Hähnchenbrust auf beiden Seiten **salzen***.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hähnchenbrust** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten.

Anschließend **Chilimarinade** auf den **Filets** verteilen und diese für die letzten 12 – 14 Min. der Backzeit der **Kartoffelwürfel** (diese bei dieser Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben und backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Feldsalat unter die **Karotten** heben.

Scharfe **Hähnchenbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen und zusammen mit dem **Petersilienjoghurt** 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>

