

# Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

High Protein unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 2504 kJ/598 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



rote Chilischote



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Limette, gewachst



Petersilie



Joghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*



# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse  
und 1 Gemüseribe

## 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   MA   ES       | 1               | 1      | 1      |
| Knoblauchzehe ES                    | 1               | 1      | 2      |
| vorw. festk. Kartoffeln             | 600 g           | 800 g  | 1200 g |
| Limette, gewachst VN   BR   CO   MX | 0,5**           | 0,75** | 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    |
| Öl*, Honig*                         | 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               | 373 kJ/89 kcal | 2504 kJ/598 kcal    |
| Fett                    | 2,92 g         | 19,57 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,63 g         | 4,25 g              |
| Kohlenhydrate           | 9,31 g         | 62,47 g             |
| – davon Zucker          | 2,41 g         | 16,19 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 NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel VN: Vietnam BR: Brasilien CO: Kolumbien MX: Mexiko MA: Marokko



## Kartoffeln backen

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

**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**, **Schwarzkümmel**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermischen. Kurz beiseitestellen.

## 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\*** und **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 Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

