

# Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat

## Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

High Protein | unter 650 Kalorien | 40 – 50 Minuten • 594 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



rote Chilischote



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Limette, gewachst



Petersilie



Joghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



Blütenhonig



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



# Los geht's

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

## Basizutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln, Knoblauchpresse, Gemüseschäler und 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 <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>	0,5**	0,75**	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>DK</b>	2	3	4
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Blütenhonig	8 g	8 g	15 g**

\*\*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	371 kJ/89 kcal	2487 kJ/594 kcal
Fett	2,90 g	19,45 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	4,35 g
Kohlenhydrate	9,36 g	62,81 g
– davon Zucker	2,46 g	16,51 g
Eiweiß	5,82 g	39,01 g
Salz	0,248 g	1,661 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 **DK:** Dänemark **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 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.



## 4 Für den Karottensalat

**Limette** vierteln.

**Karotten** schälen und grob in eine große Schüssel raspeln. Mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Schwarzkümmel**, **Honig**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermischen. Kurz beiseitestellen.



## 2 Chilimarinade zubereiten

**Chili** längs halbieren, entkernen und 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.

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



## 5 Für den Petersilienjoghurt

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren und mit **Limettensaft** abschmecken.



## 3 Hähnchenbrust zubereiten

**Hähnchenbrust** auf beiden Seiten **salzen\***.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Hitze 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 durch ist.



## 6 Anrichten

**Feldsalat** unter die **Karotten** heben.

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

**Guten Appetit!**

## 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

