Tex-Mex-Auflauf mit Hähnchenbrust,

Reis, zweierlei Paprika und Salsiccia

EASY ALLTAG

- Hähnchenbrustfilet
- Salsiccia
- Jasminreis
- Knoblauchzehe
- rote Paprika
- Gewürzmischung "Südseetraum"
- stückige Tomaten
- gelbe Paprika
- Frühlingszwiebel
- geriebener Cheddar

60 Minuten

Stufe 2

Tag 1 – 3 kochen

Mahl Zeit zum Rätseln!

Mit unserem Tex-Mex-Auflauf verbringt Ihr heute lediglich ein paar Minuten damit, alle Zutaten vorzubereiten. Dann heißt es nur noch:
Alles gut abdecken und ab in den Backofen!
Während Ihr auf das Essen wartet oder auch beim Essen könnt ihr rätseln:

Seit wann werden Paprikaschoten schon von uns Menschen gegessen?
A) 7000 v. Chr. **B)** 3400 v. Chr. **C)** 1900 n. Chr.?

Die richtige Antwort ist übrigens A).

HelloFresh Familienkoch Marco

MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die **Paprika** in Streifen schneiden.

Solltet Ihr keinen Deckel für Eure Auflaufform haben, bastelt doch aus Aluminiumfolie eine Haube.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr außerdem **1 kleine Schüssel**, eine **Auflaufform** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.

1 HÄHNCHEN MARINIEREN

Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor .

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und zusammen mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung** und **Salz*** zum **Knoblauch** in die Schüssel geben und alles marinieren.

Salsiccia längs aufschneiden und das Innere in 1 cm große Stücke schneiden.

2 AUFLAUF ZUSAMMENSTELLEN

Weißen und Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Gelbe und **rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

In einer Auflaufform **Paprikastreifen**, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Salsiccia**, **stückige Tomaten**, restliche **Gewürzmischung** und **Jasminreis** vermischen.

3 GEMÜSE & FLEISCH ANBRATEN

Auflauf mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auflaufform abdecken, sodass keine Feuchtigkeit entweichen kann und im Backofen für 40 – 45 Min. backen, bis der **Reis** gar ist.

4 AUFLAUF VOLLENDEN

10 Min. vor Ende der Garzeit Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Deckel absetzen und **geriebenen Cheddar** darüberstreuen. **Hähnchenstücke** daraufgeben.

Auflauf (ohne Deckel) weiterbacken, bis der **Käse** geschmolzen und das **Hähnchen** durchgegart ist.

5 ANRICHTEN

Tex-Mex-Hähnchen-Auflauf auf Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1
Hähnchenbrustfilet	280 g	280 g
Gewürzmischung "Südseetraum"	6 g	8 g
Jasminreis	225 g	300 g
rote Paprika NL | PL	1	2
stückige Tomaten (Pkg.)	2	2
gelbe Paprika NL | PL	1	2
Salsiccia	100 g	200 g
Frühlingszwiebel	1	1
geriebener Cheddar 5)	75 g	100 g
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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2609 kJ/624 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	14 g	82 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	5 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

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

HelloFRESH