

Thai Hähnchen Salat mit Erdnuss-Soja-Dressing

dazu gebackene Süßkartoffelwürfel

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 625 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Süßkartoffel



geröstete Erdnüsse



Salatherz (Romana)



rote Spitzpaprika



Erdnussbutter



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Sojasoße



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
geröstete Erdnüsse 1	20 g	40 g	40 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Erdnussbutter 1	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11 15	25 ml	25 ml	50 ml

**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. 490 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	2614 kJ/625 kcal
Fett	5,35 g	26,26 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	4,33 g
Kohlenhydrate	9,90 g	48,58 g
– davon Zucker	3,29 g	16,14 g
Eiweiß	8,95 g	43,88 g
Salz	0,590 g	2,895 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: **1**) Erdnüsse **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Dabei etwas Platz für die **Hähnchenbrustfilets** lassen.

Süßkartoffel im Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Hähnchenbrust braten

Knoblauchzehe abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenbrüste von beiden Seiten **salzen*** und 1 Min. je Seite goldbraun anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, **Knoblauch** zu den

Hähnchen pressen und damit rundherum würzen.



Hähnchenbrust backen

Hähnchenbrust in den letzten 10 – 12 Min. mit auf das Backblech geben und backen, bis diese in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Erdnussbutter** mit **Sojasoße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** glatrühren.

Danach esslöffelweise **Wasser*** hineinrühren, bis das **Dressing** eine Konsistenz wie flüssiger **Joghurt** hat.



Für den Salat

Romanasalat quer in 1 cm Streifen schneiden.

Spitzpaprika quer in 0,5 cm Ringe schneiden, dabei Kerngehäuse entfernen.

Spitzpaprika und **Salat** in eine große Schüssel geben und mit 3 EL [4 EL | 6 EL] vom **Erdnussdressing** marinieren.

Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat und **Süßkartoffel** nebeneinander in **Bowls** oder tiefen Tellern anrichten.

Hähnchenbrust aufschneiden und die **Bowl** damit toppen.

Alles nach Belieben mit dem **Erdnussdressing** toppen.

Erdnüsse darüber streuen und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

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>

