# Thai Hähnchen Salat mit Erdnuss-Soja-Dressing

## dazu gebackene Süßkartoffelwürfel

19

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 625 kcal • Tag 3 kochen

Hähnchenbrustfilet

Süßkartoffel

geröstete Erdnüsse

Salatherz (Romana)

rote Spitzpaprika

Erdnussbutter

Limette, gewachst

Knoblauchzehe

Sojasoße

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne 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

1

## Süßkartoffeln 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.

Danach im Ofen für 20–25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2

## Hähnchenbrust anbraten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

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, zerkleinerten **Knoblauch** zum **Hähnchen** geben und damit rundherum marinieren.

3

## Hähnchenbrust backen

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

4

## Für das Dressing

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Erdnussbutter**, **Sojasoße**, **Saft** von 2 [**3** | **4**] **Limettenspalten**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker*** und 20 g [**30 g** | **40 g**] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** zu einem **Joghurtähnlichem Dressing** verrühren.

Tipp: *Sollte Dir das Dressing zu dickflüssig sein, gib' noch einen Esslöffel Wasser* dazu und vermische noch einmal 10 Sek./Stufe 4.*

5

## Für den Salat

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salat** quer in 1 cm Streifen schneiden.

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

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

**Salat** nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

## 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*