



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW16 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015



Weitgereister, mexikanischer Hähnchensalat – bekannt aus unserem Werbespot

Erkennst Du es? Von Mexico bis ans Filmset - das ist hier das Motto. Dieses Gericht kochen wir in unserer aktuellen TV-Werbung. Also roll den roten Teppich aus für unseren weitgereisten, mexikanischen Hähnchensalat und lass es Dir schmecken. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 2

zuerst kochen



Hähnchenbrust



Feta



schwarze Bohnen



rote Paprika



gelbe Paprika



Koriander



Avocado



Limette



Tomate

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähnchenbrust	2	4
Feta 7)	100 g	200 g
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
rote Paprika	1	2
gelbe Paprika	1	2
Koriander	5 g	10 g
Avocado	1	2
Limette	1	2
Tomate	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 734 kcal
Kohlenhydrate: 35 g,
Fett: 39 g, Eiweiß: 53 g
Ballaststoffe: 19 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Olivenöl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf

1



1 Einen großen Topf halbvoll mit Salzwasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, **Hähnchenfleisch** hinzugeben und ca. 20-25 Min. köcheln lassen.

Tipp: Wenn Du das Fleisch mit zwei Gabeln leicht auseinander reißen kannst, ist es gar.

2



2 **Feta** würfeln. **Schwarze Bohnen** abgießen. **Paprikas** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Avocado** mit einem großen Messer vorsichtig in der Mitte rundherum bis zum Kern einschneiden. Dann in zwei Hälften teilen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. **Limette** entsaften. **Tomate** waschen, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

3



3 Nach der Garzeit das Fleisch aus dem Wasser heben, auf einen Teller legen und mithilfe von zwei Gabeln „shredden“, also in Fetzen reißen (siehe Bild 3).

4 2 EL **Olivenöl**, **Fleisch**, **Feta**, **Bohnen**, **Paprika**, 2/3 des **Korianders** (Koriander lieber erst probieren, der Geschmack ist nicht jedermanns Sache), **Avocado**, **Tomaten** und nach Geschmack mit **Limettensaft** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4



5 Hähnchensalat auf Tellern verteilen und mit restlichem **Koriander** bestreut genießen.