

# Würzige Hähnchenstrips mit Karotten-Slaw dazu Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

High Protein Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 621 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



gerebelter Thymian



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Ketchup



Tomate



geriebener Hartkäse



Karotte



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



Blütenhonig





# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Mehl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, etwas Frischhaltefolie, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüseschäler und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
geriebener Thymian	1 g	1 g	1 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO</b>	0,5**	0,75**	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Ketchup <b>10)</b>	50 g	75 g	100 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	1	2
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
Karotte <b>DE   FR   IT   ES   IL</b>	2	3	4
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	2
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. 640 g)
Brennwert	408 kJ/97 kcal	2599 kJ/621 kcal
Fett	3,75 g	23,92 g
– davon ges. Fettsäuren	0,72 g	4,56 g
Kohlenhydrate	9,29 g	59,27 g
– davon Zucker	3,12 g	19,87 g
Eiweiß	6,23 g	39,74 g
Salz	0,338 g	2,158 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) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **IT:** Italien **IL:** Israel **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien



## 1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** nach Belieben schälen und in fingerdicke Spalten schneiden.

**Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 Prise **Salz\*** darüber verteilen und für 30 – 35 Min. backen.

Nach 25 Min. die **Wedges** wenden, **Hartkäse** darüberstreuen.

Zu Ende backen, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Hähnchen vorbereiten

In einer zweiten großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Limettenschale**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **Thymian** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Alles gut vermischen.

**Hähnchenstreifen** in die **Mehlmischung** geben und gründlich damit panieren.



## 2 Salat zubereiten

**Karotten** schälen und grob in eine Schüssel raspeln.

**Salatherz** halbieren und in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

In die Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** geben und alles mit **Honig**, **Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und beiseitestellen.



## 5 Hähnchenstreifen braten

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Tipp:** Lass das Öl ordentlich heiß werden, damit die **Hähnchenstreifen** schön knusprig werden.

Die Hälfte der **Hähnchenstreifen** in der Pfanne braten, bis alles goldbraun ist, 3 – 4 Min. auf jeder Seite.

Auf einen mit Küchenpapier bedeckten Teller geben und mit Folie abdecken.

Mit den restlichen **Hähnchenstreifen** wiederholen.

Nach dem Garen mit etwas **Salz\*** würzen.



## 3 Hähnchenstreifen schneiden

In der Zwischenzeit **Hähnchenbrustfilets** einzeln zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und entweder mit einem Nudelholz oder einer **Bratpfanne** plätten, sodass sie nur noch ca. 2 cm dick sind.

Geplättete **Hähnchenbrüste** in 6 bis 7 lange Streifen schneiden und **salzen\***.



## 6 Anrichten

**Hähnchenstreifen** bei Bedarf für einige Minuten im Ofen aufwärmen.

Die **Tomate** grob in eine kleine Schüssel reiben und mit dem **Ketchup** mischen.

**Hähnchenstreifen** zusammen mit dem **Ketchup**, **Kartoffelspalten** und **Salat** servieren.

**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>

