

Vegane Cajun-Hähnchen-Pfanne mit Drillingen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix hilft • 773 kcal • Tag 3 kochen



Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art Kräuter-Zitrone



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Paprika multicolor



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Limette, ungewachst



Worcester Sauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Planted vegane Filetstücken			
Hähnchen-Art Kräuter-Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 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. 670 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	3233 kJ/773 kcal
Fett	6,68 g	44,76 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	4,00 g
Kohlenhydrate	9,23 g	61,90 g
– davon Zucker	2,00 g	13,40 g
Eiweiß	3,77 g	25,28 g
Salz	0,515 g	3,455 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: 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland VN: Vietnam CO: Kolumbien BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien



Für die Kartoffeln

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

Drillinge vierteln oder halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“ und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen fortfahren.

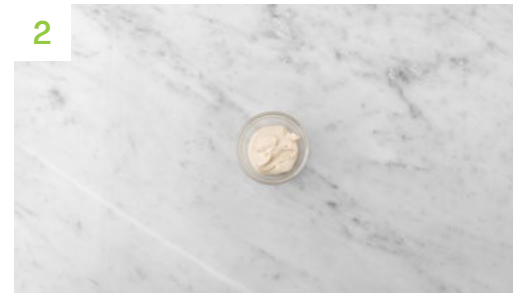


Kleinigkeiten

Restliche **Paprika** in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und restliches „**Hello Cajun**“, und **Pfeffer*** zugeben und **7 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Für den Dip

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und eine Prise „**Hello Cajun**“ zu einem **Dip** verrühren.

Romanasalat in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Paprika halbieren und entkernen. Ein Viertel der **Paprika** in grobe Stücke schneiden, restliche **Paprika** beiseitelegen



Für das Hähnchen

In den letzten 8 – 10 Min. der **Kartoffel** Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **vegane Filetstücke** darin 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Filetstücken** goldbraun sind.

Gedünstete **Paprika** aus dem Mixtopf in die Pfanne zugeben, vermischen und mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat zubereiten

Grobe **Paprikastücke** in den Mixtopf geben, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Mayo-Dip**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 4,5** pürieren.

Romanasalat zugeben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Salat** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



Anrichten

Vegane Hähnchen-Pfanne auf Teller verteilen.

Drillinge und **Salat** daneben anrichten und mit **Dip** und restlichen **Limettenspalten** 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>

