

# Hähnchenschnitzel mit Currydip

## Karottensalat und Kartoffelecken

Family Thermomix hilft • 966 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Curry“



Joghurt



Schnittlauch



Mayonnaise



Panko-Mehl



Blütenhonig



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Mehl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 3 tiefe Teller und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Joghurt <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	75 g	100 g	150 g
Panko-Mehl <b>13) 15)</b>	50 g	100 g	100 g
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. 700 g)
Brennwert	575 kJ/137 kcal	4043 kJ/966 kcal
Fett	6,58 g	46,28 g
– davon ges. Fettsäuren	0,99 g	6,93 g
Kohlenhydrate	12,92 g	90,80 g
– davon Zucker	2,42 g	16,99 g
Eiweiß	6,22 g	43,71 g
Salz	0,251 g	1,768 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland



## 1 Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** nach Belieben schälen und vierteln.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt\*** und etwas **Salz\*** vermengen, dabei etwas Platz für die **Hähnchenschnitzel** lassen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 Hähnchen vorbereiten

**Hähnchenbrustfilets** flach auf das Schneidebrett legen und waagrecht nochmals halbieren, sodass kleine, flache **Schnitzel** entstehen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Im 1. Teller 25 g **Mehl\*** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

Im 2. Teller „**Hello Paprika**“ und die Hälfte der **Mayonnaise** miteinander vermengen.

In den 3. Teller die **Pankobrösel** geben.

**Hähnchenschnitzel** zuerst im **Mehl\*** wenden, sodass diese mit dem **Mehl\*** bestäubt sind.



## 3 Schnitzel panieren

**Hähnchenschnitzel** in der **Mayonnaise-Mischung** wenden, sodass die **Hähnchenbrüste** gut mit der **Mayonnaise-Mischung** benetzt sind.

Zuletzt rundherum mit **Pankobröseln** panieren (diese gut andrücken).

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Danach neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Salat zubereiten

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Karotte** schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

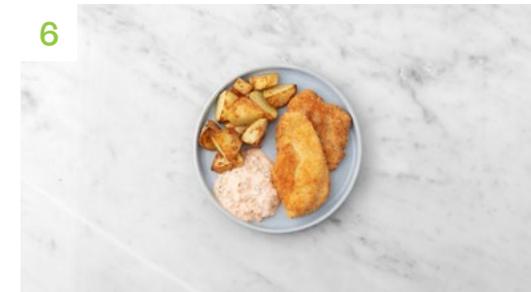
**Karottenstücke, Schnittlauch, Honig**, die Hälfte des **Joghurts, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



## 5 Dip zubereiten

Den restlichen **Joghurt** mit der restlichen **Mayonnaise** und „**Hello Curry**“ verrühren.

**Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Hähnchenschnitzel** auf Tellern anrichten.

**Salat** und **Dip** dazu reichen und genießen.

**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>

