

Chicken Bites mit Süßkartoffel-Bohnen-Salat dazu Knoblauchdip

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 809 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Hähnchenbrustfilet



Kidneybohnen



geriebener Hartkäse



Salatzerz (Romana)



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Joghurt



Panko-Mehl



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



- 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*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Mehl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kidneybohnen	1	1,5**	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Panko-Mehl 13) 15)	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 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	503 kJ/120 kcal	3386 kJ/809 kcal
Fett	4,29 g	28,82 g
– davon ges. Fettsäuren	0,96 g	6,46 g
Kohlenhydrate	11,20 g	75,34 g
– davon Zucker	1,94 g	13,05 g
Eiweiß	8,03 g	54,03 g
Salz	0,372 g	2,501 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 ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras



Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, der Hälfte vom „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie weich sind.

Knoblauchzehe abziehen und 10 Min. mitbacken.



Salat fertigstellen

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Salatherz längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Bohnen** hineingeben und unter Rühren 1 – 2 Min. erhitzen. **Bohnen** herausnehmen und mit den **Salatstreifen** unter das vorbereitete **Dressing** mischen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Hähnchen panieren

In einem tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** und restliches „**Hello Harissa**“ mit ca. 6 EL [9 EL | 12 EL] **Wasser*** zu einem **Teig** mit der Konsistenz von flüssigem **Pfannkuchenteig** verrühren.

Panko-Mehl und **geriebenen Hartkäse** in einem zweiten tiefen Teller mischen.

Hähnchenbrust quer in ca. 3 cm Streifen schneiden, zuerst in der **Mehlmischung** wenden und dann von allen Seiten gut in die **Panko-Mehl-Käse-Mischung** drücken.



Hähnchen braten

In derselben Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Hähnchenstücke** darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 5 – 7 Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Gebackene **Knoblauchzehe** dazu pressen und unterrühren.

Bohnensalat auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** und knusprige **Hähnchenstücke** darauf anrichten.

Mit **Knoblauchdip** toppen 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>

