

Chicken Bites mit Süßkartoffel-Bohnen-Salat dazu Knoblauchdip

High Protein Family Thermomix hilft • 809 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Hähnchenbrustfilet



Kidneybohnen



geriebener Hartkäse



Salaterrz (Romana)



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Joghurt



Panko-Mehl



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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



1 Kartoffeln 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 der **Gewürzmischung** „Hello Harissa“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen ca. 20 – 25 Min. backen, bis sie weich sind.

Währenddessen fortfahren.



2 Hähnchen panieren

In einem tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** und restliche **Gewürzmischung** 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 breite Streifen schneiden, zuerst in der **Mehlmischung** wenden, dann von allen Seiten gut in die **Panko-Mehl-Käse-Mischung** drücken.



3 Dip & Dressing zubereiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Joghurt** abnehmen und kurz beiseitestellen.

Restlichen **Joghurt** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Den beiseitegestellten **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.



4 Für den Salat

Bohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** quer in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Bohnen** hineingeben und unter Rühren 1 – 2 Min. erhitzen. Herausnehmen und mit den **Salatstreifen** in eine große Schüssel geben.

Dressing aus dem Mixtopf zugeben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Harissa

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



5 Hähnchenbrust 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.



6 Anrichten

Restlichen **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

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>

