

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

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

19



Hähnchenbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



gerebelter Thymian



Limette, gewacht



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
gereibelter Thymian	1 g	1 g	2 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	0,5**	0,75**	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Ketchup 10)	50 g	75 g	100 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Karotte DE	2	3	4
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Salatherz (Romana) DE	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 BR: Brasilien MX: Mexiko PE: Peru VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko



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 **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, in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Limette heiß waschen und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** halbieren.

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.



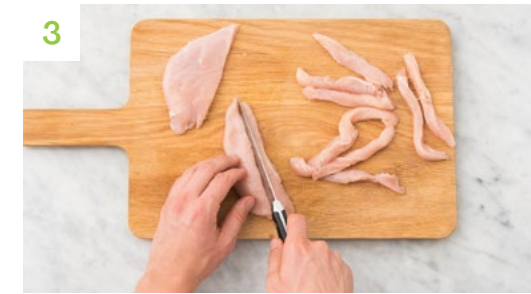
5 Hähnchenstreifen braten

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

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

Die Hälfte der **Hähnchenstreifen** in der Pfanne 3 – 4 Min. auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind. 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>

