

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

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 621 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



gerebelter Thymian



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Ketchup



Tomate



geriebener Hartkäse



Karotte



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



Blütenhonig



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Mehl\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
geriebener Thymian	1 g	1 g	2 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	0,5**	0,75**	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Ketchup <b>10)</b>	50 g	75 g	100 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	1	2
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	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



## Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Salz\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** würzen und ca. 30 – 35 Min. backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Hähnchensticks braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Hälfte der **Hähnchenstreifen** braten, danach die andere Hälfte. **Hähnchenstreifen** je Seite 3 – 4 Min. braten, bis sie goldbraun sind und aus der Pfanne auf Küchenpapier geben.

Nach dem **Braten** etwas **Salz\*** würzen.



## Für die Hähnchensticks

**Limette** heiß waschen, 3 – 4 ganz dünne **Limettenschalenstreifen** schälen und in den Mixtopf geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\***, „Hello Paprika“, **Thymian**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in einen tiefen Teller umfüllen.

**Hähnchenbrust** einzeln zwischen 2 Bögen **Frischhaltefolie** legen und 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, **salzen\***, in die **Mehlmischung** geben und gründlich damit panieren.



## Für den Salat

**Karotten** schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

**Limette** halbieren.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, **Honig**, **Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Salz\***, und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Salatherz** halbieren, Strunk herausschneiden und **Salathälften** in feine Streifen schneiden.

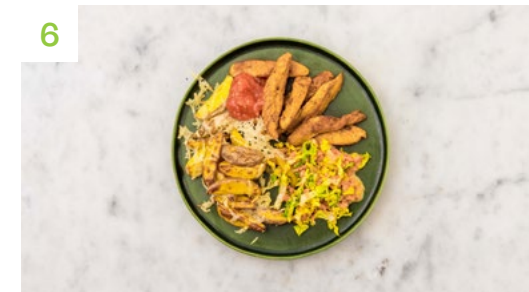
**Salatstreifen** in die Schüssel zu den **Karotten** geben.



## Tomatendip zubereiten

Mixtopf spülen.

**Tomate** vierteln, Strunk entfernen, und **Tomatenviertel** mit **Ketchup** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Anrichten

10 Min. bevor die **Kartoffelspalten** fertig sind, **geriebenen Hartkäse** über die **Kartoffelspalten** streuen und noch ca. 10 Min. backen.

**Salat** direkt vor dem Servieren mischen und evtl. mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hähnchenstreifen** zusammen mit **Ketchup**, **Käse-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>

