

# Thai Hähnchen Salat mit Erdnuss-Soja-Dressing

dazu gebackene Süßkartoffelwürfel

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 623 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähnchenbrustfilet in Lake



Süßkartoffel



Salatherz (Romana)



rote Spitzpaprika



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Erdnüsse, gesalzen



Erdnussbutter



Sojasoße



- 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\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	1
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>PE</b>   <b>VN</b>   <b>CO</b>   <b>GT</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Sojasoße <b>11)</b> <b>15)</b>	25 ml	25 ml	50 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. 490 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	2608 kJ/623 kcal
Fett	5,4 g	26,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	4,3 g
Kohlenhydrate	9,9 g	48,3 g
– davon Zucker	3,2 g	15,9 g
Eiweiß	9 g	43,8 g
Salz	0,49 g	2,4 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:** **1)** Erdnüsse **11)** Soja **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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



## Süßkartoffel backen

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

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Dabei etwas Platz für die **Hähnchenbrustfilets** lassen.

**Süßkartoffel** im Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Hähnchenbrust braten

**Knoblauchzehe** abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchenbrüste** von beiden Seiten **salzen\*** und 1 Min. je Seite goldbraun anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, **Knoblauch** zu den **Hähnchen** pressen und damit rundherum würzen.



## Hähnchenbrust backen

**Hähnchenbrust** in den letzten 10 – 12 Min. mit auf das Backblech geben und backen, bis diese in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Währenddessen

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Erdnussbutter** mit **Sojasoße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** glattrühren.

Danach esslöffelweise **Wasser\*** hineinrühren, bis das **Dressing** eine Konsistenz wie flüssiger **Joghurt** hat.

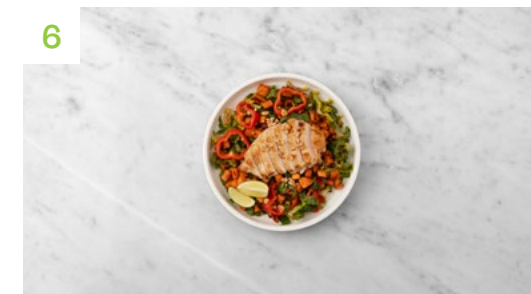


## Für den Salat

**Romanasalat** quer in 1 cm Streifen schneiden.

**Spitzpaprika** quer in 0,5 cm Ringe schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen.

**Spitzpaprika** und **Salat** in eine große Schüssel geben und mit 3 EL [4 EL | 6 EL] vom **Erdnussdressing** marinieren. Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** und **Süßkartoffel** nebeneinander in **Bowls** oder tiefen Tellern anrichten.

**Hähnchenbrust** aufschneiden und die **Bowl** damit toppen.

Alles nach Belieben mit dem **Erdnussdressing** toppen, **Erdnüsse** darüber streuen und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

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>

