

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 ES US EG HN | 1 | 1 | 1 |
| Salatherz (Romana) DE | 1 | 2 | 2 |
| rote Spitzpaprika NL ES MA | 1 | 2 | 2 |
| Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT | 1 | 1 | 1 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Erdnüsse, gesalzen 1) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Erdnussbutter 1) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Sojasoße 11) 15) | 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.

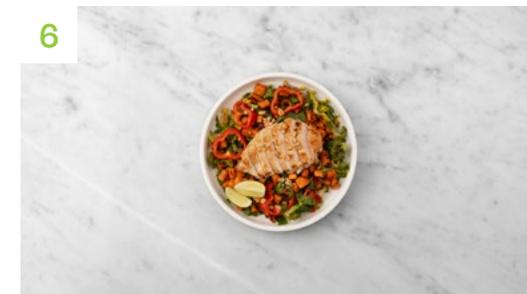


Für den Salat

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>

