

Thai Hähnchen Salat mit Erdnuss-Soja-Dressing

dazu gebackene Süßkartoffelwürfel

unter 650 Kalorien | High Protein | Thermomix hilft • 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

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne 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



Süßkartoffeln 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. Danach im Ofen für 20–25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Hähnchenbrust anbraten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

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, zerkleinerten **Knoblauch** zum **Hähnchen** geben und damit rundherum marinieren.



Hähnchenbrust backen

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für das Dressing

Limette in 6 Spalten schneiden.

Erdnussbutter, **Sojasoße**, **Soft** von 2 [3 | 4]

Limettenspalten, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** zu einem **joghurtähnlichem Dressing** verrühren.

Tipp: Sollte Dir das Dressing zu dickflüssig sein, gib' noch einen Esslöffel Wasser* dazu und vermische noch einmal 10 Sek./Stufe 4.

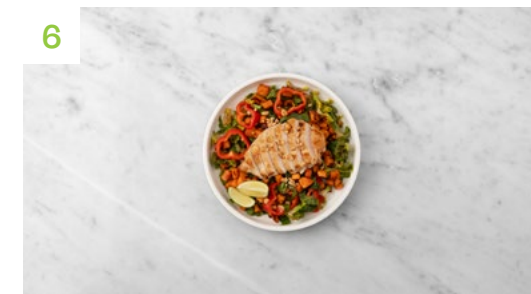


Für den Salat

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salat** quer in 1 cm Streifen schneiden.

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

Beides in eine große Schüssel geben und mit 3 EL [4 EL | 6 EL] vom **Erdnussdressing** marinieren. **Salat** 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>

