

Smoky Chicken Avocado Bowl auf Quinoa

dazu Kiwi-Radieschen-Salsa und Limettendip

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 610 kcal • Tag 3 kochen

37



Hähnchenbrustfilet in Lake



Quinoa



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Avocado



Kiwi



Radieschen



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ (9)	3 g	4,5 g**	6 g
Avocado (KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES)	1	2	2
Kiwi	2	3	4
Radieschen (NL IT)	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst (BR MX PE VN CO GT)	1	1	2
Naturjoghurt (7)	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel (DE NL MA EG)	1	2	2

**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. 600 g)
Brennwert	429 kJ/103 kcal	2554 kJ/610 kcal
Fett	4,5 g	27,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,1 g
Kohlenhydrate	7,9 g	47,3 g
– davon Zucker	3,1 g	18,2 g
Eiweiß	6,9 g	40,9 g
Salz	0,37 g	2,2 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) **9)** Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland KE: Kenia PE: Peru MA: Marokko

CO: Kolumbien TZ: Tansania ZA: Südafrika MX: Mexiko CL: Chile

IL: Israel ES: Spanien IT: Italien NZ: Neuseeland NL: Niederlande

EG: Ägypten BR: Brasilien VN: Vietnam GT: Guatemala



1 Quinoa kochen

Erhitze 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Quinoa**, **Hühnerbrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



2 Für die Salsa

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Radieschen vierteln oder halbieren.

Kiwi schälen und in 0,5 cm Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

In einer großen Schüssel **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Radieschen**, **Kiwi** und **Frühlingszwiebel** dazugeben und marinieren lassen.



3 Für den Dip

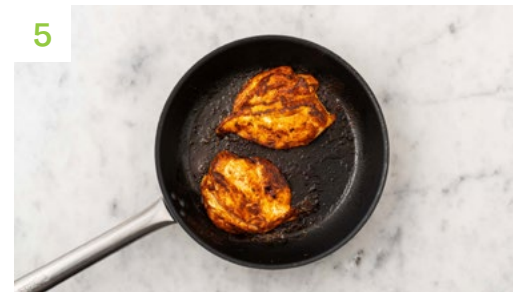
In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Limettenschale**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



4 Hähnchen vorbereiten

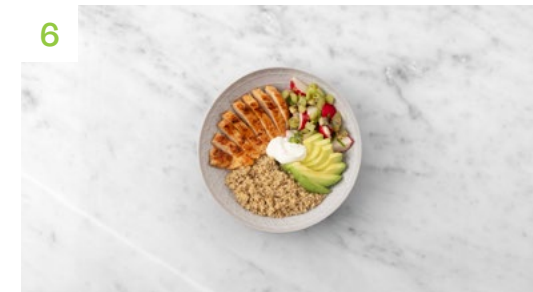
Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Filets** auf beiden Seiten mit „Hello Smoky Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Aus der Pfanne nehmen und in 1 cm Streifen schneiden.



6 Anrichten

Quinoa, **Hähnchenbrust**, **Kiwi-Salsa** und **Avocado** in tiefen Tellern anrichten und mit dem **Limettendip** 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>

