

Hähnchenschnitzel mit Currydip

Karottensalat und Kartoffelecken

30 – 40 Minuten • 965 kcal • Tag 3 kochen

35



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Dill



Naturjoghurt



Mayonnaise



Panko-Mehl



Blütenhonig



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 3 tiefe Teller und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Karotte DE	2	3	4
Dill	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Mayonnaise 8) 9)	75 g	100 g	150 g
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g
Blütenhonig	8 g	8 g	15 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 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.)

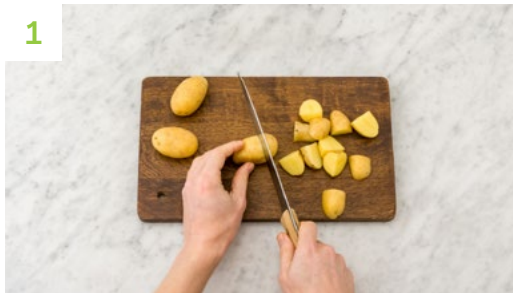
	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	575 kJ/138 kcal	4039 kJ/965 kcal
Fett	6,6 g	46,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7,2 g
Kohlenhydrate	12,9 g	90,8 g
– davon Zucker	2,6 g	18,4 g
Eiweiß	6,4 g	44,6 g
Salz	0,22 g	1,55 g

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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Kartoffeln backen

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

Kartoffeln nach Belieben schälen und vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Hähnchen vorbereiten

Hähnchenbrustfilets flach auf das Schneidebrett legen und waagrecht halbieren, sodass kleine, flache **Schnitzelchen** entstehen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 25 g **Mehl*** verteilen.

Auf dem 2. Teller „**Hello Paprika**“ und die Hälfte der **Mayonnaise** miteinander vermengen.

Auf den 3. Teller das **Panko-Mehl** geben.



Schnitzel panieren

Hähnchenschnitzel zuerst im **Mehl*** wenden, sodass diese mit dem **Mehl*** bestäubt sind.

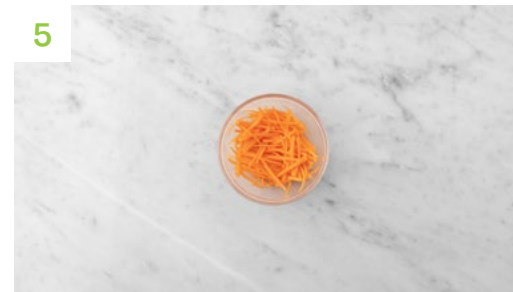
Dann gründlich mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Hähnchenbrüste** gut damit benetzt sind.

Zuletzt rundherum mit **Panko-Mehl** panieren (dieses gut andrücken).



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten. Danach neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



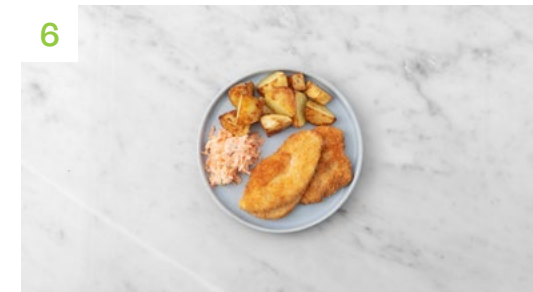
Für den Karottensalat

Dill fein hacken.

In einer großen Schüssel **Honig**, gehackten **Dill** und die Hälfte vom **Joghurt** miteinander vermengen.

Karotten schälen und in die große Schüssel raspeln. Alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, restliche **Mayonnaise** und „**Hello Curry**“ miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Hähnchenschnitzel** auf Tellern anrichten.

Salat und **Dip** dazureichen und genießen.

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>

