

Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 593 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



rote Chilischote



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Limette, gewachst



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



Blütenhonig



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	6 g	6 g	9 g**
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	0,5**	0,75**	1
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Karotte DE	2	3	4
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Blütenhonig	8 g	8 g	15 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. 670 g)
Brennwert	370 kJ/89 kcal	2481 kJ/593 kcal
Fett	2,9 g	19,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,3 g
Kohlenhydrate	9,3 g	62,5 g
– davon Zucker	2,4 g	16,3 g
Eiweiß	5,8 g	39 g
Salz	0,17 g	1,17 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Währenddessen fortfahren.



2 Chilimarinade zubereiten

Chili längs halbieren, entkernen, in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**) und in den Mixtopf geben.

Knoblauch abziehen, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. „**Hello Piri Piri**“, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und ohne Messbecher **4 Min./90 °C/Stufe 1,5** erhitzen.

Währenddessen das **Fleisch** in der Pfanne anbraten.



3 Hähnchenbrust zubereiten

In einer großen Pfanne **Schwarzkümmel** ca. 1 Min. anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Hähnchenbrustfilets salzen*.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten. Danach **Chilimarinade** auf den **Filets** verteilen und diese für die letzten 12 – 14 Min. der Backzeit der **Kartoffelwürfel** (diese bei der Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben und backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



4 Für den Petersilienjoghurt

Mixtopf spülen und trocknen.

Limette vierteln.

Petersilie mit Stielen in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, einen Spritzer **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **7 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf nicht spülen.



5 Für den Karottensalat

Karotte schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Honig**, **Schwarzkümmel**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.



6 Anrichten

Feldsalat unter die **Karotten** heben.

Scharfe **Hähnchenbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen und zusammen mit **Petersilienjoghurt** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

