

# Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

unter 650 Kalorien | High Protein | 40 – 50 Minuten • 593 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



rote Chilischote



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Limette, gewachst



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



Blütenhonig

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln, Knoblauchpresse, Gemüseschäler und Gemüsereibe

## 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 <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	0,5**	0,75**	1
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE</b>	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.



## 4 Für den Karottensalat

**Limette** vierteln.

**Karotten** schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Mit **Honig**, dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Schwarzkümmel**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermischen. Kurz beiseitestellen.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 2 Chilimarinade zubereiten

**Chili** längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Gewürzmischung** „Hello Piri Piri“ und nach Belieben etwas gehackten **Chili** hinzufügen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## 5 Für den Petersilienjoghurt

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren und mit **Limettensaft** abschmecken.



## 3 Hähnchenbrust zubereiten

**Hähnchenbrust** auf beiden Seiten **salzen\***.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Hitze erhitzen und **Hähnchenbrust** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten.

Anschließend **Chilimarinade** auf den **Filets** verteilen und diese für die letzten 12 – 14 Min. der Backzeit der **Kartoffelwürfel** (diese bei dieser Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben und backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



## 6 Anrichten

**Feldsalat** unter die **Karotten** heben.

Scharfe **Hähnchenbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen und zusammen mit dem **Petersilienjoghurt** 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>

