

Würzige Hähnchenstrips mit Karotten-Slaw dazu Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

Family High Protein Thermomix hilft • 707 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



gerebelter Thymian



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Ketchup



Tomate



Hartkäse ital. Art, gerieben



Karotte



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



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*, Öl*, Mehl*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
geriebener Thymian	1 g	1 g	2 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	0,5**	0,75**	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Ketchup 10)	50 g	75 g	100 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Karotte DE	2	3	4
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Salatherz (Romana) DE	120 g	120 g	240 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. 640 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	2958 kJ/707 kcal
Fett	5,3 g	33,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,5 g
Kohlenhydrate	9,2 g	58,8 g
– davon Zucker	3,1 g	19,6 g
Eiweiß	6,2 g	39,7 g
Salz	0,27 g	1,74 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 10) Sellerie

(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 BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Salz*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** würzen und ca. 30 – 35 Min. backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Hähnchensticks braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Hälfte der **Hähnchenstreifen** braten, danach die andere Hälfte. **Hähnchenstreifen** je Seite 3 – 4 Min. braten, bis sie goldbraun sind und aus der Pfanne auf Küchenpapier geben.

Nach dem **Braten** mit etwas **Salz*** würzen.



2 Für die Hähnchensticks

Limette heiß waschen, 3 – 4 ganz dünne **Limettenschalenstreifen** schälen und in den Mixtopf geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl***, „Hello Paprika“, **Thymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in einen tiefen Teller umfüllen.

Hähnchenbrust einzeln zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und mit einem **Nudelholz** oder einer Bratpfanne plätten, sodass sie nur noch ca. 2 cm dick sind.

Geplättete **Hähnchenbrüste** in 6 bis 7 cm lange Streifen schneiden, in die **Mehlmischung** geben und gründlich damit panieren.



5 Für den Salat

Karotten schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Limette halbieren.

Karotte, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, **Honig**, **Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz***, und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Salatherz halbieren, Strunk herauschneiden und **Salathälften** in feine Streifen schneiden.

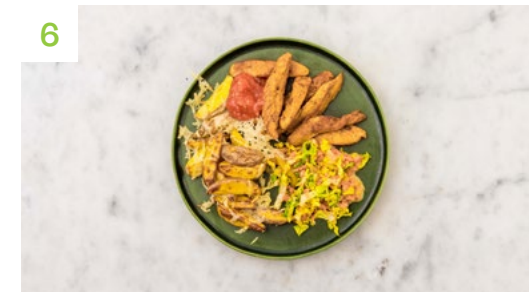
Salatstreifen in die Schüssel zu den **Karotten** geben.



3 Tomatendip zubereiten

Mixtopf spülen.

Tomate vierteln, Strunk entfernen, und **Tomatenviertel** mit **Ketchup** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



6 Anrichten

10 Min. bevor die **Kartoffelspalten** fertig sind, **geriebenen Hartkäse** über die **Kartoffelspalten** streuen und noch ca. 10 Min. backen.

Salat direkt vor dem Servieren mischen und evtl. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchenstreifen zusammen mit **Ketchup**, **Käse-Kartoffelspalten** und **Salat** 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>

