

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

Family High Protein 35 – 45 Minuten • 707 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



gerebelter Thymian



Limette, gewacht



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Ketchup



Tomate



Hartkäse ital. Art, gerieben



Karotte



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



Blütenhonig





# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Mehl\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## 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
gerebelter Thymian	1 g	1 g	2 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	0,5 **	0,75 **	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Ketchup <b>10)</b>	50 g	75 g	100 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	1	2
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	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** nach Belieben schälen und in 2 cm Spalten schneiden.

**Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 Prise **Salz\*** vermengen und 30 – 35 Min. backen.

Nach 25 Min. die **Wedges** wenden und **Hartkäse** darüberstreuen. Zu Ende backen, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Hähnchen vorbereiten

In einer zweiten großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** mit **Limettenschale**, „**Hello Paprika\***“ und gerebeltem **Thymian** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und alles gut mischen.

**Hähnchenstreifen** in die **Mehlmischung** geben und gründlich damit panieren.



## 2 Salat zubereiten

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

**Romanasalat** in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

**Limette** heiß waschen und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** halbieren.

**Honig**, **Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in die Schüssel geben und alles vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und beiseitestellen.



## 5 Hähnchenstreifen braten

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Tipp:** Lass das Öl richtig heiß werden, damit die **Hähnchenstreifen** schön knusprig werden.

Die Hälfte der **Hähnchenstreifen** in der Pfanne 3 – 4 Min. auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind. Auf einen mit Küchenpapier bedeckten Teller geben und mit Folie abdecken.

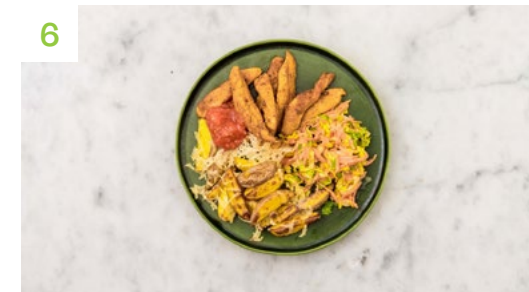
Mit den restlichen **Hähnchenstreifen** wiederholen. Nach dem Garen mit etwas **Salz\*** würzen.



## 3 Hähnchenstreifen schneiden

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

Geplättete **Hähnchenbrüste** in 6 bis 7 lange Streifen schneiden und **salzen\***.



## 6 Anrichten

**Hähnchenstreifen** bei Bedarf für einige Minuten im Ofen aufwärmen.

Die **Tomate** grob in eine kleine Schüssel reiben und mit dem **Ketchup** mischen.

**Hähnchenstreifen** zusammen mit dem **Ketchup**, **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>

