

Paprika-Hähnchenstrips mit BBQ-Dip dazu Kartoffelwedges und Apfel-Sellerie-Salat

unter 650 Kalorien | High Protein | 40 – 50 Minuten • 556 kcal • Tag 3 kochen



Hähncheninnenbrustfilet



Ofenkartoffel



Knollensellerie



Karotte



Apfel



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Rosmarin



BBQ-Soße



Ketchup



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,
2 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Knollensellerie 10 DE	0,5**	0,75**	1
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Apfel BE	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
BBQ-Soße 9 10	20 ml	40 ml	40 ml
Ketchup 10	50 g	75 g	100 g
Sahnejoghurt, Bio 7	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	8 g	12 g	16 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. 660 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	2326 kJ/556 kcal
Fett	2,6 g	17,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	9,2 g	61 g
– davon Zucker	4,6 g	30,7 g
Eiweiß	5,4 g	36 g
Salz	0,35 g	2,3 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) **9**) Senf **10**) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BE:** Belgien **IL:** Israel

NL: Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

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

Rosmarinnadeln fein hacken.

In einer großen Schüssel **Rosmarinnadeln**, die Hälfte vom „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffeln in 0,5 cm Scheiben schneiden, mit der **Marinade** vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie außen knusprig sind.



4 Für den Salat

Karotte nach Belieben schälen und grob reiben.

Apfel vierteln, entkernen und grob reiben.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamten] vom **Knollensellerie** schälen und grob reiben.

Petersilienblätter fein hacken.

Alles in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, verrühren und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



2 Für die Hähnchenstrips

In derselben großen Schüssel restliches „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Hähnchenbrustinnenfilets mit der **Marinade** vermengen und in den letzten 10 – 12 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech geben.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **BBQ-Soße** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Dressing

Zitrone vierteln.

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Farmer Salat auf Teller verteilen. **Blechkartoffeln** und **Hähnchenstrips** daneben anrichten und mit dem **BBQ-Dip** 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>

