

Würziges Madras Hähnchenbrustfilet mit Minz-Chutney auf Kichererbsen-Salat

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 558 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kichererbsen



Madras-Curry-Pulver



Koriander



Minze



Naturjoghurt



rote Zwiebel



kleine Salatgurke



Babypinac



gemahlener Kumin



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Weißweinessig*, Salz*, Zucker*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 2 große Schüssel, 2 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Madras-Curry-Pulver 9)	2 g	4 g	4 g
Koriander/Minze	10 g	10 g	20 g
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
kleine Salatgurke	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
gemahlener Kumin	2 g	2 g	4 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. 550 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2334 kJ/558 kcal
Fett	4,6 g	25,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,1 g
Kohlenhydrate	5,7 g	31,6 g
– davon Zucker	1,2 g	6,7 g
Eiweiß	8,2 g	45,3 g
Salz	0,23 g	1,24 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Hähnchen marinieren

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, **Madras Curry**, 0,5 TL [0,75 TL | 2 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Hähnchenbrust in 2 cm Stücke schneiden.

Hähnchenbrust in die Schüssel geben und marinieren lassen.



Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchen darin 4 – 6 Min. rundum braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Für das Chutney

Koriander mit Stielen und **Minzblätter** grob hacken.

In einem hohen Rührgefäß restlichen **Joghurt**, **Kräuter**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Weißweinessig*, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren.



In der Zwischenzeit

In einer zweiten großen Pfanne auf mittlerer Stufe 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kichererbsen** und **Zwiebeln** darin 4 – 5 Min. anbraten. **Kreuzkümmel** zugeben und 1 weitere Min. braten. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Babyspinat, **Gurke** und **Kichererbsen** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.



Gemüse vorbereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abschütten und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Gurke längs vierteln und in 0,5 cm Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel die Hälfte des **Chutneys**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Anrichten

Kichererbsen-Salat auf Teller verteilen.

Madras-Hähnchen darauf anrichten und mit dem **Minz-Chutney** toppen.

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>

