

# Smokey Hähnchenfilet auf Avocado-Salat mit Karotte und süßem Ingwer-Limetten-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 570 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Ingwer



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Cannellinibohnen



Avocado



Karotte



Salatherz (Romana)



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Gemüseschäler, 2 große Schüsseln,  
1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Ingwer <b>PE</b>   <b>BR</b>   <b>CN</b>   <b>TH</b>	30 g	30 g	30 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>PE</b>   <b>VN</b>   <b>CO</b>   <b>GT</b>	1	2	2
Sweet-Chili-Soße <b>14</b>	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	3 g	3 g	6 g
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado <b>KE</b>   <b>PE</b>   <b>MA</b>   <b>CO</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>IL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	240 g	360 g	480 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. 650 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2383 kJ/570 kcal
Fett	3,6 g	23,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,3 g
Kohlenhydrate	5,5 g	35,5 g
– davon Zucker	3,4 g	21,8 g
Eiweiß	7,1 g	45,8 g
Salz	0,77 g	4,98 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: 9** Senf **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko  
**CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile  
**IL:** Israel **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **VN:** Vietnam  
**GT:** Guatemala



## Gemüse vorbereiten

**Limette** vierteln.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Ein Drittel [zwei Drittel | zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und fein reiben.

**Karotte** schälen und grob raspeln.



## Hähnchen grillen

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL | 2 EL] **ÖL**\* erhitzen.

**Hähnchen** 5 – 7 Min. scharf anbraten, bis es innen nicht mehr rosa ist.



## Hähnchen marinieren

**Hähnchenbrust** in 2 cm Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Hähnchen** mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, „Hello Smoky Paprika“, 1 TL [1 TL | 2 TL] **Salz**\*, **Pfeffer**\*, und 1 EL [1 EL | 2 EL] **Öl**\* gründlich zusammenmischen und 5 Min. marinieren lassen.



## Salat vorbereiten

**Cannellinibohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

**Romanasalat-Blätter** etwas kleiner zupfen.

**Salatblätter**, **Cannellinibohnen** und gehobelte

**Karotten** in der Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.

**Salat** auf tiefe Teller verteilen.



## Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4]

**Limettenvierteln**, **geriebener Ingwer**, **Sweet-Chili-Soße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz**\*, **Pfeffer**\*, **Zucker**\* und **Limettensaft** abschmecken.

**Tipp:** Die Soße soll kräftig gewürzt sein. Es ist in Ordnung, wenn sie etwas stärker schmeckt als erwartet.



## Anrichten

**Hähnchen** nach Belieben schneiden. **Salat** mit **Hähnchen** und **Avocado** toppen.

**Tipp:** Schmecke die Avocado mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* ab.

**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>

