

# Pollo Tonnato! Hähnchen in Thunfischsoße mit gebratenen Kapern auf Romana-Paprika-Salat

High Protein 30 – 40 Minuten • 592 kcal • Tag 3 kochen

41



Kapern



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



Mayonnaise



Zitrone, gewachst



Schnittlauch



Salatherz (Romana)



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Paprika multicolor



Hähnchenbrustfilet in Lake



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Joghurt



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kapern	35 g	35 g	70 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	25 g	50 g	50 g
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>AR</b>	1	1	1
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	240 g	360 g	480 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b> ) <b>8</b> ) <b>9</b> )	50 ml	50 ml	100 ml
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4</b> )	160 g	320 g	320 g
Joghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 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. 590 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2478 kJ/592 kcal
Fett	5,1 g	30,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,6 g
Kohlenhydrate	3,8 g	22,6 g
– davon Zucker	3,1 g	18,3 g
Eiweiß	9 g	53,4 g
Salz	0,72 g	4,25 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:** **4**) Fisch **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## 1 Kapern braten

**Kapern** durch ein Sieb abgießen, Flüssigkeit dabei in einem hohen Rührgefäß auffangen. **Kapern** kurz abspülen.

Das **Öl** von den **getrockneten Tomaten** in eine große Pfanne geben.

**Getrocknete Tomaten** fein hacken.

**Tomatenöl** in der Pfanne erhitzen und die **Kapern** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht aufplatzen und anfangen, knusprig zu werden. Herausnehmen und beiseitestellen.



## 2 Für die Thunfischsoße

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Thunfisch** durch ein Sieb abgießen, dann in das hohe Rührgefäß mit der **Kapernflüssigkeit** geben.

Die Hälfte des **Joghurts**, **Mayonnaise**, **Zitronenabrieb** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** dazugeben und mit dem Pürierstab glatt pürieren. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und eventuell mehr **Zitronensaft** abschmecken.



## 3 Für den Salat

In einer großen Schüssel **Zitronen-Buttermilch-Dressing** mit restlichem **Joghurt** verrühren.

**Romanasalat** in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem **Dressing** mischen.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## 4 Hähnchen schneiden

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Hähnchenbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.



## 5 Hähnchen braten

In der großen Pfanne aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Paprika** und **getrocknete Tomaten** darin 4 – 5 Min. braten, bis die **Paprikastreifen** weich sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und herausnehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 Anrichten

**Salat** mit **Paprikagemüse** vermengen und auf Teller verteilen.

**Hähnchenbrust** nach Belieben aufschneiden und auf dem **Salat** anrichten.

**Thunfischsoße** darüberträufeln und alles mit gebratenen **Kapern** und **Schnittlauch** 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>

