

# Cajun-Chicken mit Salat in Buttermilch-Dressing dazu Kartoffelwedges und Piri-Piri-Dip

10 Min. Vorbereitung High Protein 30 – 40 Minuten • 710 kcal • Tag 3 kochen

27



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Salatherz (Romana)



Apfel



Mais



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Naturjoghurt



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Apfel <b>BE</b>	1	2	2
Mais	150 g	340 g	340 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt <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. 660 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	2969 kJ/710 kcal
Fett	4,4 g	29,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,8 g
Kohlenhydrate	10,4 g	68,7 g
– davon Zucker	4 g	26,4 g
Eiweiß	5,9 g	39 g
Salz	0,4 g	2,63 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

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **BE:** Belgien



## 1 Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Kartoffeln backen

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Etwas Platz für die **Hähnchenbrust** lassen.

Backblech mit den **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



## 3 Hähnchenbrust backen

In einer kleinen Schüssel **Hähnchenbrust** mit gehacktem **Knoblauch**, „**Hello Cajun**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** rundherum würzen.

In den letzten ca. 14 Min. der Kartoffel-Backzeit **Hähnchenbrustfilets** neben die **Kartoffeln** legen und mitbacken, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



## 4 Für den Salat

**Salatherz** halbieren und in mundgerechte Streifen schneiden.

**Flüssigkeit** aus dem **Mais** abgießen.

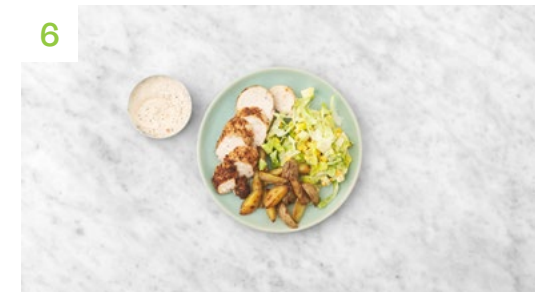
**Apfel** vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Salat**, **Mais** und **Apfel** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mischen.



## 5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, „**Hello Piri Piri**“ und **Mayonnaise** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Kartoffelwedges**, **Hähnchenbrustfilets** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Dip** dazureichen.

**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>

