

Pollo Tonnato! Hähnchen in Thunfisch-Soße mit gebratenen Kapern auf Romana-Paprika-Salat

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 592 kcal • Tag 3 kochen



Kapern



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Mayonnaise



Zitrone, gewachst



Schnittlauch



Salatherz (Romana)



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Paprika multicolor



Hähnchenbrustfilet in Lake



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Naturjoghurt



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

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 8 9)	25 g	50 g	50 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana) DE	240 g	360 g	480 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9)	50 ml	50 ml	100 ml
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	320 g	320 g
Naturjoghurt 7)	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	2477 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 beiseite stellen.



4 Hähnchen schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

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



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*** und **Pfeffer*** und eventuell mehr **Zitronensaft** abschmecken.



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.

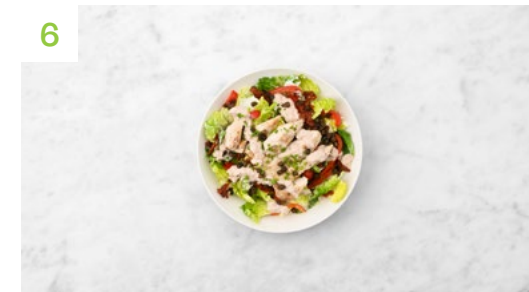


3 Für den Salat

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

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

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



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>

