

# Pizzetta mit BBQ Chicken Mais und Buttermilch-Zitronen-Dressing

Family Zeit Sparen unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 643 kcal • Tag 3 kochen

2



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Libanesisches Fladenbrot, mariniert



Mais



Zwiebel



Tomatenpesto



BBQ-Soße



Hartkäse ital. Art, gerieben



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	120 g**	180 g**	240 g
Mais	150 g	150 g	340 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	25 g	50 g
BBQ-Soße <b>9) 10)</b>	20 ml	40 ml	40 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	50 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	3 g	6 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. 380 g)
Brennwert	710 kJ/170 kcal	2690 kJ/643 kcal
Fett	7 g	26,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	4,9 g
Kohlenhydrate	15,1 g	57,4 g
– davon Zucker	4,1 g	15,6 g
Eiweiß	11 g	41,6 g
Salz	1,03 g	3,89 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 **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

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

1



2



3



## Topping anbraten

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Mais** mithilfe des Deckels abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel, Mais** und **Hähnchengeschnetzeltes** darin 4 – 5 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

## Kleine Vorbereitung

In einer kleinen Schüssel **BBQ-Soße** und **Tomatenpesto** vermengen.

„Hello Smoky Paprika“ zum **Pfanneninhalt** hinzugeben und 30 weitere Sek. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Topping** herausnehmen und Pfanne auswischen.

2 [3 | 4] **Libanesisches Fladenbrote** mit dem **BBQ-Tomaten-Dip** bestreichen.

## Pizzetta vollenden

In 2 Pfannen jeweils 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen.

**Fladenbrot** hineingeben, **geriebenen Hartkäse** darüber verteilen, mit dem **Hähnchen-Gemüse** toppen und abgedeckt 1 – 2 Min. braten, bis der Boden knusprig und der **Käse** geschmolzen ist.

**Tipp:** Du kannst die Pizzetta auch nacheinander in derselben Pfanne braten.

**Pizzetta** in Stücke schneiden und mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** 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>

