

Smoky Chicken Avocado Bowl auf Quinoa Tricolor dazu Kiwi-Tomaten-Salsa und Limettendip

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 618 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Quinoa Tricolor



Avocado



Tomate



Kiwi



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Mezza“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE	1	2	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Kiwi ES PT CL	2	3	4
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 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. 600 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2584 kJ/618 kcal
Fett	4,6 g	27,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,3 g
Kohlenhydrate	8,6 g	51,2 g
– davon Zucker	3,2 g	19,2 g
Eiweiß	6,7 g	39,8 g
Salz	0,22 g	1,31 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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien
MX: Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik
CO: Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania
KE: Kenia **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **PT:** Portugal **SN:** Senegal
BR: Brasilien **CO:** Kolumbien



1 Quinoa kochen

Erhitze 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Quinoa**, „Hello Mezze“ und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



4 Hähnchen vorbereiten

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

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

Filets auf beiden Seiten mit „Hello Smoky Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 Für die Salsa

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Kiwi schälen und in 0,5 cm Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

In einer großen Schüssel **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Tomate**, **Kiwi** und **Frühlingszwiebel** dazugeben und marinieren lassen.



5 Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Aus der Pfanne nehmen und in 1 cm Streifen schneiden.



3 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Limettenschale**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



6 Anrichten

Quinoa, **Hähnchenbrust**, **Kiwi-Salsa** und **Avocado** in tiefen Tellern anrichten und mit dem **Limetten-Dip** servieren.

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>

