

Cajun Chicken Salad mit Hirtenkäse schwarzen Bohnen und Limetten-Knoblauch-Dressing

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 645 kcal • Tag 3 kochen



rote Zwiebel



Aioli



Naturjoghurt



schwarze Bohnen



Salatherz (Romana)



Karotte



Hirtenkäse



Limette, gewachst



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Aioli 8 9	20 g	40 g	40 g
Naturjoghurt 7	100 g	150 g	200 g
schwarze Bohnen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	1
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	4 g	4 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. 620 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	2700 kJ/645 kcal
Fett	4,6 g	28,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	8,6 g
Kohlenhydrate	5,2 g	32,7 g
– davon Zucker	1,8 g	11,2 g
Eiweiß	9,4 g	58,4 g
Salz	0,6 g	3,73 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: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Karotte schälen und raspeln.

Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** und **Zwiebelstreifen** 4 – 6 Min. anbraten.

„**Hello Cajun***“, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 30 Sek. anbraten.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale reiben. **Limette** vierteln.

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Aioli**, **Limettenabrieb**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen. Die Hälfte des **Hirtenkäses** ins **Dressing** bröseln.

Anrichten

Salat, **Karotte** und **Bohnen** mit dem **Dressing** vermengen.

Salat auf Teller verteilen, **Hähnchen** darauf anrichten und den restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln.

Mit restlichen **Limettenvierteln** 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>

