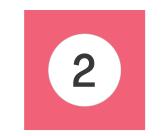


Cajun Chicken Salad mit Hirtenkäse

schwarzen Bohnen und Limetten-Knoblauch-Dressing

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

















Salatherz (Romana)





Hirtenkäse



Limette, gewachst





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

Zutater Z Trei sorieri			
	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



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**, **Saft** 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

