

Hähnchenbrust auf Balsamico-Linsen-Salat

Avocado und Pflaumendressing

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 555 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



braune Linsen



Avocado



Rucola



Radieschen



Naturjoghurt



Pflaumenkonfitüre



süßer Senf



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Zwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Pflaumenkonfitüre	20 g	30 g**	40 g
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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	389 kJ/93 kcal	2322 kJ/555 kcal
Fett	4,9 g	29,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,4 g
Kohlenhydrate	4,6 g	27,2 g
– davon Zucker	2,2 g	12,8 g
Eiweiß	7,1 g	42,3 g
Salz	0,27 g	1,64 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 **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **IT:** Italien



1 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



2 Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Pflaumenmus**, **süßen Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Balsamicoessig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



3 Gemüse vorbereiten

Rucola halbieren.

Radieschen vierteln oder halbieren.

Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, aber noch nicht vermengen.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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

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



4 Für die Linsen

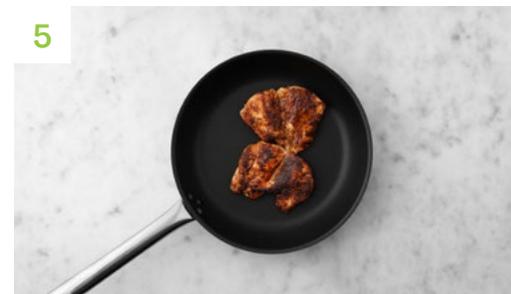
Linsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Linsen** und **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Balsamicoessig*** ablöschen und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Pfanne auswischen.

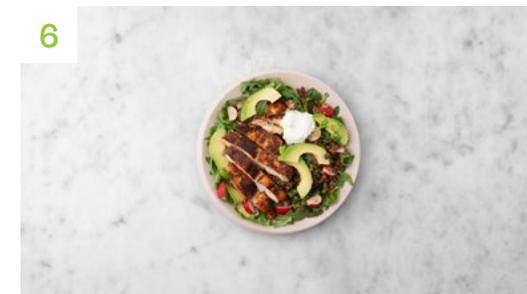


5 Hähnchenbrust anbraten

In der großen Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilets** darin

2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden.



6 Anrichten

Balsamico-Linsen-Salat mit dem **Dressing** vermengen und auf tiefe Teller verteilen.

Dip darüber geben und **Avocado** sowie **Hähnchenbrust** darauf anrichten.

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>

