

# Pollo Tonnato! Hähnchen in Thunfisch-Soße mit gebratenen Kapern auf Romana-Paprika-Salat

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 601 kcal • Tag 3 kochen



Kapern



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



Mayonnaise



Zitrone, gewachst



Schnittlauch



Salatherz (Romana)



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Paprika multicolor



Hähnchenbrustfilet in Lake



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Naturjoghurt



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

### Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P    | 3P    | 4P     |
|---|-------|-------|--------|
| Kapern  | 35 g  | 35 g  | 70 g   |
| Getrocknete Tomaten mit Kräutern  | 50 g  | 75 g  | 100 g  |
| Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b> )  | 25 g  | 50 g  | 50 g   |
| Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b> | 1     | 1     | 1      |
| Schnittlauch  | 10 g  | 10 g  | 10 g   |
| Salatherz (Romana)  | 240 g | 360 g | 480 g  |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> )                              | 50 ml | 50 ml | 100 ml |
| Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>            | 1     | 2     | 2      |
| Hähnchenbrustfilet in Lake  | 250 g | 375 g | 500 g  |
| Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4</b> )   | 160 g | 320 g | 320 g  |
| Naturjoghurt <b>7</b> )   | 75 g  | 100 g | 150 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. 610 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 416 kJ/99 kcal | 2514 kJ/601 kcal    |
| Fett                    | 5,1 g          | 30,7 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,8 g          | 4,9 g               |
| Kohlenhydrate           | 3,8 g          | 23,2 g              |
| – davon Zucker          | 3,1 g          | 18,8 g              |
| Eiweiß                  | 8,9 g          | 54 g                |
| Salz                    | 0,71 g         | 4,3 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:** **4**) Fisch **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 **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

**AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande

**MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen



## 1 Kapern braten

**Kapern** durch ein Sieb abgießen, Flüssigkeit dabei in einem hohen Rührgefäß auffangen. **Kapern** kurz abspülen.

Das **Öl** von den **getrockneten Tomaten** in eine große Pfanne geben.

**Getrocknete Tomaten** fein hacken.

**Tomatenöl** in der Pfanne erhitzen und die **Kapern** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht aufplatzen und anfangen, knusprig zu werden. Herausnehmen und beiseite stellen.



## 4 Hähnchen schneiden

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

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



## 2 Für die Thunfischsoße

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Thunfisch** durch ein Sieb abgießen, dann in das hohe Rührgefäß mit der **Kapernflüssigkeit** geben.

Die Hälfte des **Joghurts**, **Mayonnaise**, **Zitronenabrieb** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** dazugeben und mit dem Pürierstab glatt pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und eventuell mehr **Zitronensaft** abschmecken.



## 5 Hähnchen braten

In der großen Pfanne aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Paprika** und **getrocknete Tomaten** darin 4 – 5 Min. braten, bis die **Paprikastreifen** weich sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und herausnehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

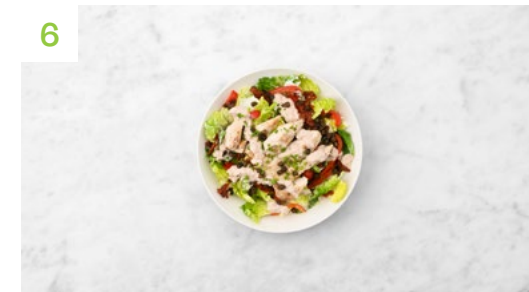


## 3 Für den Salat

In einer großen Schüssel **Zitronen-Buttermilch-Dressing** mit restlichem **Sahnejoghurt** verrühren.

**Romanasalat** in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem **Dressing** mischen.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## 6 Anrichten

**Salat** mit **Paprikagemüse** vermengen und auf Teller verteilen.

**Hähnchenbrust** nach Belieben aufschneiden und auf dem **Salat** anrichten.

**Thunfischsoße** darüberträufeln und alles mit gebratenen **Kapern** und **Schnittlauch** 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>

