

# Hähnchenschnitzel mit Currydip

## Karottenslaw und Kartoffelecken

30 – 40 Minuten • 967 kcal • Tag 3 kochen

35



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Dill



Naturjoghurt



Mayonnaise



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Mehl\*, Öl\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	2	3	4
Dill	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7</b>	150 g	200 g	300 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	75 g	100 g	150 g
Panko-Mehl <b>15</b>	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	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.)

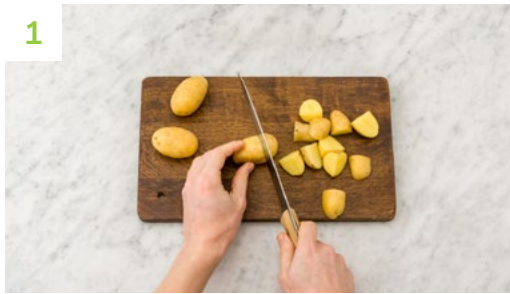
	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	576 kJ/138 kcal	4048 kJ/967 kcal
Fett	6,6 g	46,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7,3 g
Kohlenhydrate	13 g	91,3 g
– davon Zucker	2,7 g	18,9 g
Eiweiß	6,3 g	44,6 g
Salz	0,23 g	1,59 g

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 **15** Weizen

(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



## Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** nach Belieben schälen und vierteln.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten. Danach neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



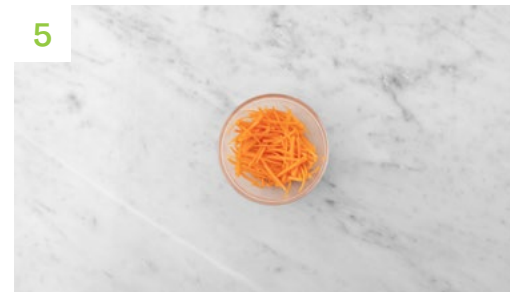
## Hähnchen vorbereiten

**Hähnchenbrustfilets** flach auf das Schneidebrett legen und waagrecht halbieren, sodass kleine, flache **Schnitzelchen** entstehen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 25 g **Mehl\*** verteilen.

Auf dem 2. Teller „**Hello Paprika**“ und die Hälfte der **Mayonnaise** miteinander vermengen.

Auf den 3. Teller das **Panko-Mehl** geben.



## Für den Karottensalat

**Dill** fein hacken.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig\***, gehackten **Dill** und die Hälfte vom **Joghurt** miteinander vermengen.

**Karotten** schälen und in die große Schüssel raspeln. Alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

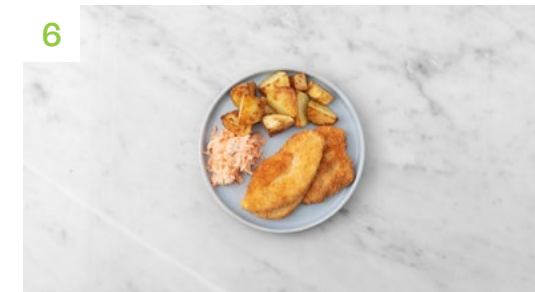
In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, restliche **Mayonnaise** und „**Hello Curry**“ miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Schnitzel panieren

**Hähnchenschnitzel** zuerst im **Mehl\*** wenden, sodass diese mit dem **Mehl\*** bestäubt sind.

Dann gründlich mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Hähnchenbrüste** gut damit benetzt sind. Zuletzt rundherum mit **Panko-Mehl** panieren (dieses gut andrücken).



## Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Hähnchenschnitzel** auf Tellern anrichten.

**Salat** und **Dip** dazureichen und genießen.

**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>

