

# Smoky Chicken Avocado Bowl auf Quinoa Tricolor dazu Kiwi-Tomaten-Salsa und Limetten-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 620 kcal • Tag 3 kochen

37



Hähnchenbrustfilet in Lake



Quinoa Tricolor



Avocado



Tomate



Kiwi



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Mezza“



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab. Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P    | 3P      | 4P    |
|---|-------|---------|-------|
| Hähnchenbrustfilet in Lake  | 250 g | 375 g   | 500 g |
| Quinoa Tricolor   | 100 g | 150 g   | 200 g |
| Avocado <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>EG</b>   <b>MZ</b>   <b>CO</b>   <b>DM</b>   <b>IL</b>   <b>ZA</b>   <b>TZ</b>   <b>KE</b>   <b>PT</b> | 1     | 2       | 2     |
| Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>  | 1     | 2       | 2     |
| Kiwi <b>ES</b>   <b>PT</b>   <b>CL</b>  | 2     | 3       | 4     |
| Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>   <b>DE</b>  | 1     | 2       | 2     |
| Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   | 1     | 1       | 2     |
| Naturjoghurt <b>7</b>   | 100 g | 150 g   | 200 g |
| Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>   | 3 g   | 4,5 g** | 6 g   |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“  | 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. 600 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 436 kJ/104 kcal | 2596 kJ/620 kcal    |
| Fett                    | 4,6 g           | 27,3 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,1 g           | 6,3 g               |
| Kohlenhydrate           | 8,7 g           | 51,7 g              |
| – davon Zucker          | 3,3 g           | 19,6 g              |
| Eiweiß                  | 6,7 g           | 39,8 g              |
| Salz                    | 0,22 g          | 1,31 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 **BE:** Belgien **PT:** Portugal **SN:** Senegal **BR:** Brasilien



## 1 Quinoa kochen

Erhitze 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Quinoa**, „Hello Mezze“ und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

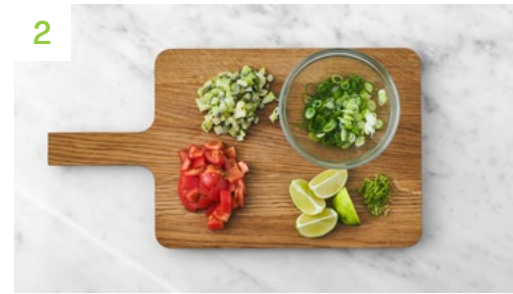


## 4 Hähnchen vorbereiten

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit etwas **Limettensaft** beträufeln.

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

**Filets** auf beiden Seiten mit „Hello Smoky Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 Für die Salsa

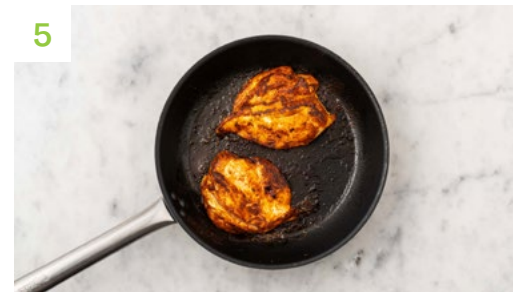
**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Kiwi** schälen und in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

In einer großen Schüssel **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Tomate**, **Kiwi** und **Frühlingszwiebel** dazugeben und marinieren lassen.



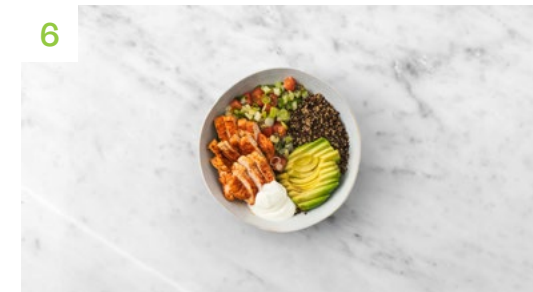
## 5 Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Aus der Pfanne nehmen und in 1 cm Streifen schneiden.



## 3 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Limettenschale**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** vermengen.



## 6 Anrichten

**Quinoa**, **Hähnchenbrust**, **Kiwi-Salsa** und **Avocado** in tiefen Tellern anrichten und mit dem **Limetten-Dip** 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>

