

Buffalo Chicken Bites mit Buttermilch-Zitronen-Dip

20 – 30 Minuten • 554 kcal • Tag 3 kochen

500



Hähnchenbrustfilet in Lake



Mayonnaise



Panko-Mehl



Sriracha Sauce



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



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

Los geht's

Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 Personen

	2P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g
Panko-Mehl 15)	25 g
Sriracha Sauce	16 ml
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml

**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. 220 g)
Brennwert	1063 kJ/254 kcal	2318 kJ/554 kcal
Fett	18,9 g	41,1 g
– davon ges. Fettsäuren	6,4 g	13,9 g
Kohlenhydrate	6,9 g	15,1 g
– davon Zucker	2,3 g	5,1 g
Eiweiß	14,2 g	31 g
Salz	0,8 g	1,74 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!)

1



Hähnchen panieren

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

Hähnchenbrust in 2 cm Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel **Hähnchen**, Hälfte der **Mayonnaise**, **Salz***, **Pfeffer*** und 0,5 EL **Wasser*** gründlich vermengen.

Panko-Mehl darüber streuen und nochmal gut vermengen, bis das **Hähnchen** von allen Seiten paniert ist.

Hähnchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 15 – 20 Min. im Ofen backen, bis das **Hähnchen** goldbraun ist.

2



Soße & Dip

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit restlicher **Mayonnaise** zu einem **Dip** verrühren.

In einem kleinen Topf 4 EL **Butter*** bei niedriger Hitze schmelzen lassen.

Sriracha und **Zucker*** nach Belieben dazugeben und gründlich vermengen.

3



Hähnchen vollenden

Hähnchennuggets nach der Garzeit auf Teller verteilen, **Buffalo-Soße** darüber geben und mit **Buttermilch-Zitronen-Dip** genießen.

Anpfeiff!

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>

