

# 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 **CL:** Chile **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>

