

# Paprika-Hähnchenstrips mit BBQ-Dip dazu Kartoffelwedges und Apfel-Sellerie-Salat

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 556 kcal • Tag 3 kochen



Hähncheninnenbrustfilet



Ofenkartoffel



Knollensellerie



Karotte



Apfel



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Rosmarin



BBQ-Soße



Ketchup



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Knollensellerie <b>10</b>   <b>DE</b>	0,5**	0,75**	1
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Apfel <b>BE</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
BBQ-Soße <b>9</b>   <b>10</b>	20 ml	40 ml	40 ml
Ketchup <b>10</b>	50 g	75 g	100 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	8 g	12 g	16 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. 660 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	2326 kJ/556 kcal
Fett	2,6 g	17,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	9,2 g	61 g
– davon Zucker	4,6 g	30,7 g
Eiweiß	5,4 g	36 g
Salz	0,35 g	2,3 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:** **7** Milch (einschließlich Laktose) **9** Senf **10** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **BE:** Belgien **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Für die Kartoffeln

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

**Rosmarinnadeln** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Rosmarinnadeln**, die Hälfte vom „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Kartoffeln** in 0,5 cm Scheiben schneiden, mit der **Marinade** vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie außen knusprig sind.

Währenddessen fortfahren.



## Für den Salat

**Karotte**, **Knollensellerie**, **Apfel**, **Joghurt**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**Salat** in eine große Schüssel umfüllen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Hähnchenstrips

In derselben großen Schüssel restliches „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Hähnchenbrustinnenfilets** mit der **Marinade** vermengen und in den letzten 10 – 12 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech geben.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **BBQ-Soße** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleinigkeiten

**Karotte** nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

**Apfel** vierteln und entkernen.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamten] vom **Knollensellerie** schälen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Anrichten

**Farmer Salat** auf Teller verteilen. **Blechkartoffeln** und **Hähnchenstrips** daneben anrichten und mit dem **BBQ-Dip** 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>

