

Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

unter 650 Kalorien | High Protein | 40 – 50 Minuten • 632 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



rote Chilischote



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



Limette, vegan

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	250 g	375 g	500 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Limette, vegan BR MX ES CO	0,5**	0,75**	1

**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. 670 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	2646 kJ/632 kcal
Fett	2,9 g	19,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,6 g
Kohlenhydrate	9,4 g	63,1 g
– davon Zucker	4,7 g	31,5 g
Eiweiß	5,9 g	39,4 g
Salz	0,18 g	1,22 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)

(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 BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien MA: Marokko



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen) und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



4 Für den Karottensalat

Limette vierteln.

Karotten schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Schwarzkümmel**, **Salz***, **Pfeffer*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** verrühren. Kurz beiseitestellen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Chilimarinade zubereiten

Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

„**Hello Piri Piri**“ und nach Belieben etwas gehackten **Chili** hinzufügen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Pfanne **Schwarzkümmel** ca. 1 Min. anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



5 Für den Petersilienjoghurt

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und mit **Limettensaft** abschmecken.



3 Hähnchenbrust zubereiten

Hähnchenbrust auf beiden Seiten **salzen***.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenbrustfilets darin 1 Min. je Seite anbraten.

Fleisch für die letzten 12 – 14 Min. der Kartoffelbackzeit neben diesen auf das Backblech geben und **Chilimarinade** darauf verteilen. **Kartoffeln** bei der Gelegenheit einmal wenden.

Alles zusammen im Ofen weitere 12 – 14 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Feldsalat unter die **Karotten** heben.

Scharfe **Hähnchenbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen und zusammen mit dem **Petersilienjoghurt** 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>

