

Honig-Senf-Hähnchensalat mit Avocado

dazu geröstete Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien | 10 – 20 Minuten • 569 kcal • Tag 3 kochen



-  Hähnchengeschnetzeltes, mariniert
-  Avocado
-  Salatherz (Romana)
-  Tomate
-  rote Zwiebel
-  Naturjoghurt
-  Sonnenblumenkerne
-  süßer Senf
-  körniger Senf
-  mittelscharfer Senf

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Honig*, Pfeffer*, Öl*, Salz*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Avocado MX MA PE KE ES	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
süßer Senf 9)	15 ml	15 ml	30 ml
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 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. 480 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	2382 kJ/569 kcal
Fett	7,4 g	35,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,1 g
Kohlenhydrate	4,2 g	20 g
– davon Zucker	3,4 g	16,3 g
Eiweiß	8,4 g	40,2 g
Salz	0,38 g	1,81 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

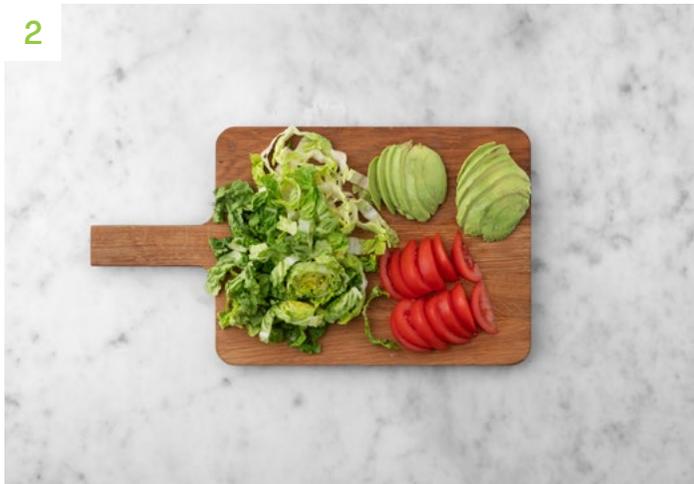
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **KE:** Kenia **NL:** Niederlande

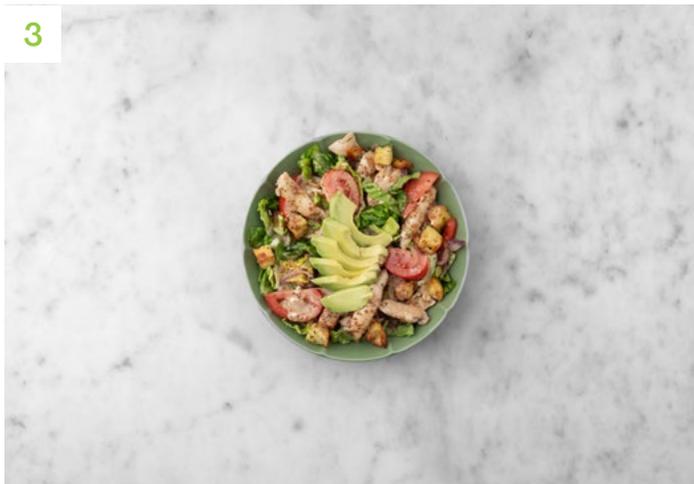
1



2



3



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

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

Hähnchengeschnetzeltes 3 – 4 Min. anbraten, **Zwiebelstreifen** zugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.

Währenddessen

In einer großen Schüssel **körnigen Senf**, **mittelscharfen Senf**, **süßen Senf**, **Joghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Tomate halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Anrichten

Tomate, **Salat** und **Hähnchen** in der Schüssel mit dem **Dressing** gut vermengen.

Salat auf tiefe Teller verteilen, mit **Avocado** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

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>

