

# Kalifornische Chicken-Bowl mit Avocado

dazu frisch zubereitete Lime-Mint-Limo

15 – 25 Minuten • 839 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Limette, gewacht



Coleslaw-Mix



Couscous



Naturjoghurt



Hühnerbrühe



Sweet Chili Soße



Koriander



Minze



Avocado

# Los geht's

Wasche das Obst und Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter\*, Wasser\*, Zucker\*, Salz\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	2	3	4
Coleslaw-Mix	200 g	300 g	400 g
Couscous <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Koriander/Minze	10 g	10 g	20 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

\*\*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. 920 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	3510 kJ/839 kcal
Fett	3,9 g	36,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	9,8 g
Kohlenhydrate	8,8 g	81,6 g
– davon Zucker	3 g	27,8 g
Eiweiß	4,7 g	43,8 g
Salz	0,41 g	3,82 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)

**14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **BR:** Brasilien **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

1



2



3



## Couscous und Slaw vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In eine große Schüssel **Couscous**, **Hühnerbrühe**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** geben, mit 250 ml [325 ml | 500 ml] **Wasser\*** übergießen und 5 – 8 Min. quellen lassen.

In einer großen Schüssel heißes **Wasser\*** über den **Slaw-Mix** gießen und 3 Min. stehen lassen. Durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser\*** abschrecken, kräftig ausdrücken, um das überschüssige **Wasser** aus dem **Kohl** zu pressen. Zurück in die Schüssel geben und beiseitestellen.

## Limonade zubereiten

Zwei [Drei | Vier] dünne Scheiben von einer **Limette** abschneiden.

**Minze** mit einer Prise **Zucker** und der flachen Seite eines Messers quetschen.

**Limette** in 4 Spalten schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Saft** von 4 [6 | 8] **Limettenspalten**, **Minze**, 500 ml [750 ml | 100 ml] **Wasser\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker\*** mixen, bis der **Zucker** sich aufgelöst hat. Mit **Zucker** abschmecken. Durch das Sieb filtern und bis zum Ende des Rezepts in den Kühlschrank stellen.

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Soße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Joghurt**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer** verrühren.

## Letzte Schritte

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Hähnchen** darin ca. 3 Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Koriander** fein hacken.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unter den **Couscous** heben.

**Couscous** und Slaw auf tiefe Teller verteilen. Mit **Joghurt-Dressing** beträufeln. **Hähnchen** auf dem **Couscous** und **Kohl** anrichten. Mit **Avocadostreifen** und **Koriander** toppen.

Gekühlte **Limonade** in Gläser füllen. Mit den dünnen **Limettenscheiben** garnieren.

**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>

