

# Cajun Chicken Salad mit Hirtenkäse schwarzen Bohnen und Limetten-Knoblauch-Dressing

15 – 25 Minuten • 705 kcal • Tag 3 kochen



rote Zwiebel



Aioli



Naturjoghurt



schwarze Bohnen



Salatherz (Romana)



Karotte



Hirtenkäse



Limette, gewachst



Hähnchengeschnetzeltes,  
mariniert



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“

## 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\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Aioli <b>8   9</b>	20 g	40 g	40 g
Naturjoghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
schwarze Bohnen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Hirtenkäse <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	1
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	4 g	4 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. 630 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	2949 kJ/705 kcal
Fett	5,6 g	35,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	9,5 g
Kohlenhydrate	5,3 g	33,2 g
– davon Zucker	1,8 g	11,3 g
Eiweiß	9,5 g	59,7 g
Salz	0,59 g	3,74 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) **8** Eier **9** Senf

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

1



2



3



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden.

**Salatherz** in 2 cm Streifen schneiden.

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

**Karotte** schälen und raspeln.

## Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** und **Zwiebelstreifen** 4 – 6 Min. anbraten.

„**Hello Cajun**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und 30 Sek. anbraten.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale reiben. **Limette** vierteln.

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Aioli**, **Limettenabrieb**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** vermengen. Die Hälfte des **Hirtenkäses** ins **Dressing** bröseln.

## Anrichten

**Salat**, **Karotte** und **Bohnen** mit dem **Dressing** vermengen.

**Salat** auf Teller verteilen, **Hähnchen** darauf anrichten und den restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln.

Mit restlichen **Limettenvierteln** 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>

