

Karibischer Hähnchensalat mit Kiwi-Chili-Dressing

dazu schwarze Bohnen, Kirschtomaten & Erdnüsse

schnell High Protein Viel Gemüse 20 – 30 Minuten • 662 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrustfilet in Lake



schwarze Bohnen



Salatherz (Romana)



rote Kirschtomaten



Kiwi



rote Zwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Aloha“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 2 große Pfanne, 1 Gemüschäler und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Kiwi ES PT CL NZ	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
mittelscharfer Senf 9	10 ml	15 ml**	20 ml
Erdnüsse, gesalzen 1	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15	4 g	6 g	8 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. 620 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	2771 kJ/662 kcal
Fett	4,9 g	30,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,2 g
Kohlenhydrate	7 g	43,1 g
– davon Zucker	3,1 g	19,3 g
Eiweiß	7,9 g	48,8 g
Salz	0,33 g	2,05 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: **1** Erdnüsse **9** Senf **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **ES:** Spanien **PT:** Portugal **CL:** Chile **NZ:** Neuseeland



Für das Dressing

Kiwis schälen und vierteln.

Chilischote (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und grob würfeln.

In einem hohen Rührgefäß **Kiwi**, **Chilischote** nach Belieben, **Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Weißweinessig*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Dressing** verarbeiten.



Bohnen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Bohnen**, **Zwiebel**, **Knoblauch** und restliches „Hello Aloha“ darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Chilischote

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



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Kirschtomaten halbieren.

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen.



Hähnchen anbraten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchen** darin 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

In einer großen Schüssel **Salat**, **Kirschtomaten** und **Bohnenpfanne** mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



Hähnchenbrust aufschneiden

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Hähnchenbrust rundum mit der Hälfte „Hello Aloha“ und **Salz*** würzen.



Anrichten

Hähnchenbrust nach Belieben in Streifen schneiden.

Salat auf tiefe Teller verteilen und die **Hähnchenbrust** darauf anrichten. Mit **Erdnüssen** toppen und mit dem restlichen **Dressing** 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>

