

Karibischer Hähnchensalat mit Kiwi-Chili-Dressing

dazu schwarze Bohnen, Kirschtomaten & Erdnüsse

schnell High Protein Viel Gemüse Thermomix hilft • 662 kcal • Tag 3 kochen

22



GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Hähnchenbrustfilet in Lake



schwarze Bohnen



Salatzerz (Romana)



rote Kirschtomaten



Kiwi



rote Zwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Aloha“



- 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*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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

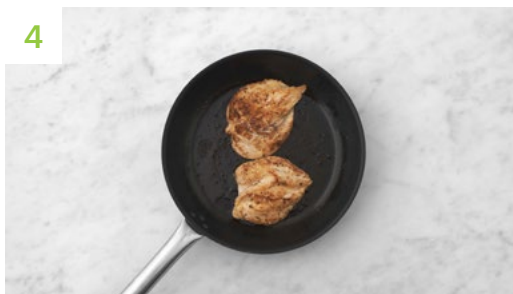


Für das Dressing

Kiwis schälen und vierteln.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), nach Belieben in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kiwi, **Senf**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **6 Sek./Stufe 5** vermischen. **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Hähnchen anbraten

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Hähnchenbrust** rundum mit der Hälfte „**Hello Aloha**“ und **Salz*** würzen.

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

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.



Für die Bohnen

Mixtopf spülen und trocknen.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen.



Fertigstellen

Bohnen aus dem Mixtopf in die Schüssel zum **Salat** geben, mit der Hälfte des **Dressings** vorsichtig vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Hähnchenbrust** nach Belieben in Streifen schneiden.



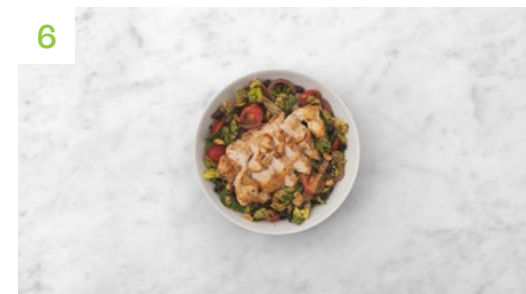
Bohnen dünsten

Schwarze Bohnen, die Hälfte „**Hello Aloha**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dressing** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./95 °C/Reverse/Stufe 0,5** dünsten.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.

Kirschtomaten und **Salat** in eine große Schüssel geben.



Anrichten

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

