

American Bowl! mit Hähnchen und Avocado

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 530 kcal • Tag 3 kochen



Joghurt



Tomate



Mais



Hähnchenbrustfilet



Avocado



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Mayonnaise



Hartkäse geraspelt



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, Küchenpapier, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomate DE	1	2	2
Mais	1	1,5**	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	25,5 ml**	34 ml
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Weißweinessig*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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	458 kJ/109 kcal	2219 kJ/530 kcal
Fett	6,76 g	32,74 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	7,98 g
Kohlenhydrate	3,75 g	18,19 g
– davon Zucker	2,81 g	13,61 g
Eiweiß	8,15 g	39,49 g
Salz	0,323 g	1,567 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien

MX: Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien

DO: Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien

PE: Peru



Kleine Vorbereitung

Knoblauchzehe abziehen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** und **Frühlingszwiebelringe** miteinander vermengen.

Knoblauch hineinpressen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatblätter** in Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und die Hälften in je 4 Spalten schneiden.

Mais durch ein Sieb abgießen.

Salatstreifen, **Tomaten** und **Mais** in die große Schüssel geben, mit dem **Dressing** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Avocado schneiden

Avocado halbieren, entkernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und quer in dünne Scheiben schneiden.

Hähnchenfleisch in 2 cm breite Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Hähnchenfleisch** 4 – 6 Min. braten, bis es außen gebräunt und innen nicht mehr rosa ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Salat in Schüsseln verteilen, **Avocado** und **Hähnchenfleisch** darauf anrichten, mit **Hartkäse** toppen und 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>

