

Hähnchen-Bites mit Süßkartoffel-Bohnen-Salat dazu Knoblauchdip

High Protein Family Thermomix hilft • 881 kcal • Tag 3 kochen

21



Süßkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Hähnchenbrustfilet



geriebener Hartkäse



Panko-Mehl



Bohnen-Mix



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Salatherz (Romana)



mittelscharfer Senf



Weizenmehl



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

thermomix

⚡ 35 [35 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Essig*, Olivenöl*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 3 tiefe Teller, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
geriebener Hartkäse 7 8	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl 15	30 g	50 g	50 g
Bohnen-Mix	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sahnejoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
mittelscharfer Senf 9	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Weizenmehl 15	25 g	50 g	50 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Essig*	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. 680 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	3688 kJ/881 kcal
Fett	5,10 g	34,82 g
– davon ges. Fettsäuren	1,46 g	9,99 g
Kohlenhydrate	10,98 g	74,96 g
– davon Zucker	1,89 g	12,92 g
Eiweiß	8,59 g	58,64 g
Salz	0,333 g	2,272 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien PT: Portugal EG: Ägypten US: Vereinigte Staaten von Amerika



Kartoffeln backen

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Süßkartoffelwürfel** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Harissa“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen ca. 20 – 25 Min. backen, bis sie weich sind.

Währenddessen fortfahren.



Für den Salat

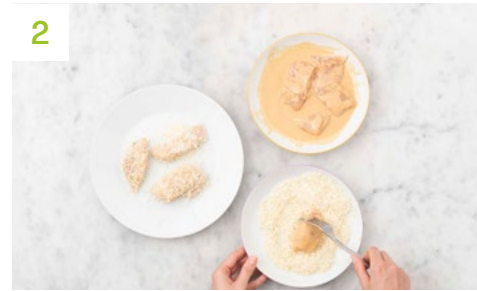
Bohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Bohnen** hineingeben und unter Rühren 1 – 2 Min. erhitzen. Herausnehmen und mit den **Salatstreifen** in eine große Schüssel geben. **Dressing** aus dem Mixtopf zugeben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Hähnchen panieren

In einem tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl** mit ca. 7 EL [9,5 EL | 14 EL] **Wasser*** zu einem **Teig** mit der Konsistenz von flüssigem **Pfannkuchenteig** verrühren.

Pankomehl und **geriebenen Hartkäse** in einem zweiten tiefen Teller mischen.

Hähnchenbrust quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, zuerst in der **Mehlmischung** wenden, dann von allen Seiten gut in die **Pankomehl-Käse-Mischung** drücken.



Hähnchenbrust braten

In derselben Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Hähnchenstücke** darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 5 – 7 Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Restlichen **Sahnejoghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Dip & Dressing zubereiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Joghurt** abnehmen und kurz beiseitestellen. Restlichen **Joghurt** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Den beiseitegestellten **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.



Anrichten

Bohnenalat auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** und knusprige **Hähnchenstücke** darauf verteilen. Mit **Knoblauchdip** 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>

