

Hähnchenbrust an Salat mit Aprikosen-Curry-Dressing dazu gebackene Kartoffelwürfel

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 472 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrust



Salatherz (Romana)



Radieschen



Gurke



Joghurt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



Aprikosenchutney



Gewürzmischung „Hello Curry“



Knoblauchzehe



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) DE	2	3	4
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Gurke NL ES GR	1	1	2
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
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.)

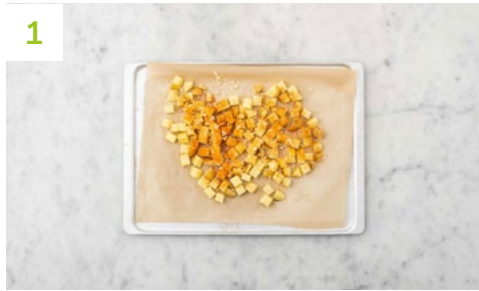
	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	301 kJ/72 kcal	1976 kJ/472 kcal
Fett	3,17 g	20,79 g
– davon ges. Fettsäuren	0,61 g	4,02 g
Kohlenhydrate	5,04 g	33,09 g
– davon Zucker	2,76 g	18,11 g
Eiweiß	5,64 g	36,97 g
Salz	0,268 g	1,759 g

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 ES: Spanien FR: Frankreich NL: Niederlande BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern GR: Griechenland



Für die Croutons

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

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Kartoffel in 1 cm große Würfel schneiden und zusammen mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zum zerkleinerten **Knoblauch** geben, vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Kartoffelwürfel** im vorgeheizten Ofen für ca. 15 – 18 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



Für die Hähnchenbrust

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** rundherum **salzen*** und in der großen Pfanne ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Anschließend neben die **Kartoffelwürfel** auf das Backblech geben und die letzten 10 Min. mitbacken, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist und fortfahren.



Dressing zubereiten

Joghurt, **Mayonnaise**, **Senf**, **Aprikosen Chutney** und **Gewürzmischung „Hello Curry“**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

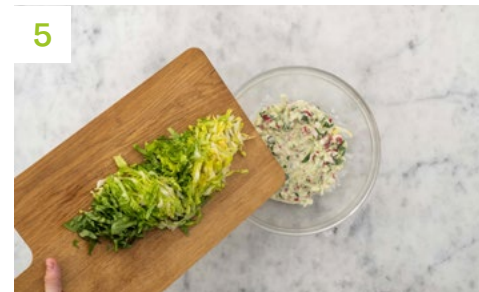
Die Hälfte des **Dressings** in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



Für den Salat

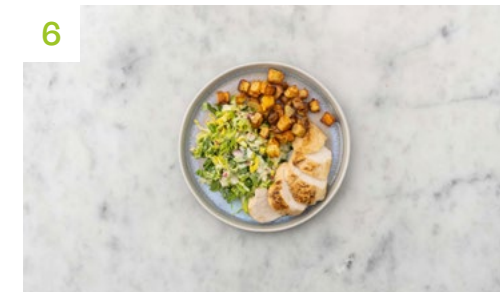
Gurke in grobe Stücke schneiden.

Gurkenstücke und **Radieschen** in den Mixtopf zugeben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Gurken-Mix** in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.



Salat vollenden

Salatherzen halbieren, Strunk herausschneiden und **Salathälften** in mundgerechte Streifen schneiden. **Salatstreifen** in die Schüssel zum **Gurken-Mix** zugeben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken



Anrichten

Backblech aus dem Ofen nehmen und **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden. **Salat** auf tiefen Tellern anrichten. Mit **Hähnchenbrust** und **Kartoffelcroûtons** toppen. Nach Belieben restliches **Dressing** über dem **Salat** verteilen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

