

Hähnchenschnitzel mit Currydip

Karottensalat und Kartoffelecken

Family 30 – 40 Minuten • 956 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Joghurt



Dill



Mayonnaise



Panko-Mehl



Blütenhonig



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Karotte DE FR IT ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7	150 g	200 g	300 g
Dill	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 8 9	68 ml	102 ml	136 ml
Panko-Mehl 15	50 g	100 g	100 g
Blütenhonig	8 g	8 g	15 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.)

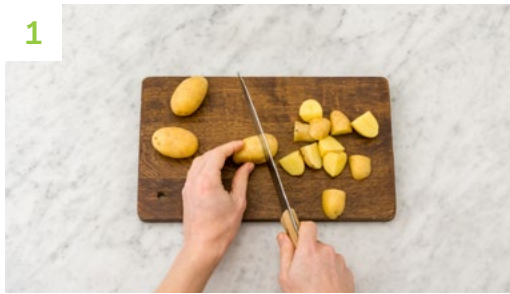
	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	572 kJ/137 kcal	4002 kJ/956 kcal
Fett	6,46 g	45,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	7,97 g
Kohlenhydrate	13,01 g	90,99 g
– davon Zucker	2,50 g	17,49 g
Eiweiß	6,24 g	43,68 g
Salz	0,267 g	1,869 g

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 **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Kartoffeln backen

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

Kartoffeln nach Belieben schälen und vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten. Danach neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



Hähnchen vorbereiten

Hähnchenbrustfilets flach auf das Schneidebrett legen und waagrecht halbieren, sodass kleine, flache **Schnitzelchen** entstehen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 25 g **Mehl*** verteilen.

Auf dem 2. Teller „**Hello Paprika**“ und die Hälfte der **Mayonnaise** miteinander vermengen.

Auf den 3. Teller **Panko-Mehl** geben.



Für den Karottensalat

Dill fein hacken.

In einer großen Schüssel **Honig**, gehackten **Dill** und die Hälfte vom **Joghurt** miteinander vermengen.

Karotten schälen und in die große Schüssel raspeln. Alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, restliche **Mayonnaise** und „**Hello Curry**“ miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Schnitzel panieren

Hähnchenschnitzel zuerst im **Mehl*** wenden, sodass diese mit dem **Mehl*** bestäubt sind.

Dann alles zusammen gründlich mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Hähnchenbrüste** gut damit benetzt sind.

Zuletzt rundherum mit **Panko-Mehl** panieren (dieses gut andrücken).



Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Hähnchenschnitzel** auf Tellern anrichten. **Salat** und **Dip** dazureichen 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>

