

Mexican Bake mit würzigem Hähnchen tomatigem Bohnen-Mais-Mix und Tortilla Chips

Family **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 768 kcal • Tag 3 kochen

28



schwarze Bohnen



Mais



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Tortilla Chips



Hähnchenbrust



Salatherz (Romana)



Limette, gewachst



stückige Tomaten



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	1	1	2
Mais	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	8 g	12 g
Tortilla Chips	75 g	150 g	150 g
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml
Öl*, Olivenöl*, Zucker*	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. 760 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	3214 kJ/768 kcal
Fett	3,90 g	29,50 g
– davon ges. Fettsäuren	0,63 g	4,79 g
Kohlenhydrate	8,23 g	62,19 g
– davon Zucker	2,37 g	17,95 g
Eiweiß	6,73 g	50,85 g
Salz	0,504 g	3,807 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: 8) Eier 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland VN: Vietnam BR: Brasilien CO: Kolumbien MX: Mexiko



Kleine Vorbereitung

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

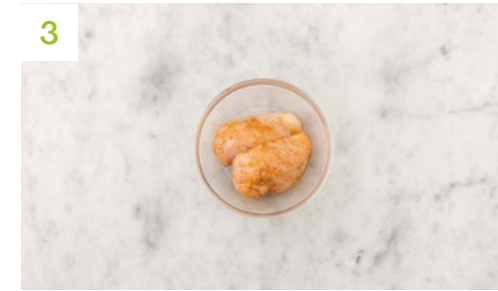
Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Schwarze Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



Für das Gemüse

In einer Auflaufform **stückige Tomaten**, **schwarze Bohnen**, **Mais**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 4 g [6 g | 8 g] „**Hello Fiesta**“ **Gewürzmischung** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und gut vermengen.



Hähnchen marinieren

Die **Hähnchenbrüste** mit 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl***, **Saft** von 2 [2 | 4] **Limettenspalten**, dem Rest der „**Hello Fiesta**“ **Gewürzmischung** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Hähnchenbrüste in der Auflaufform geben und vorsichtig mit dem **Burrito-Gemüse** vermengen, damit sie gut bedeckt sind.



Ab in den Ofen

Auflaufform 15 – 20 Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

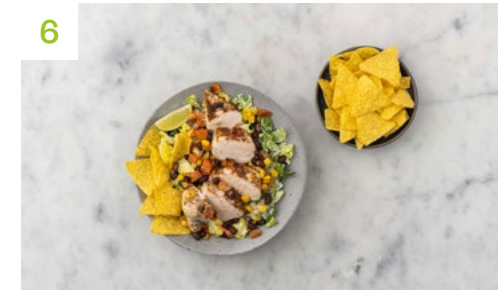


Für den Salat

Kurz vor dem Servieren **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise** mit 1 EL **Olivenöl***, **Saft** von 1 **Limettenspalte**, 0,5 TL **Zucker*** und **Salz*** und **Pfeffer*** nach Geschmack mischen.

Salat mit dem **Dressing** vermengen.



Anrichten

Burrito-Gemüse mit **Hähnchen**, **Salat** und **Tortillas** auf die Teller verteilen, mit restliche **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

