



MEXIKANISCHES HÄHNCHEN

mit Tomaten-Quinoa-Salat



QUINOA

Super gut! Superfood! Quinoa liefert Dir essentielle Eiweiße und jede Menge Vitamin E und Eisen.



Quinoa



Zwiebel



Limette



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „HelloMexico“



Tomate



grüne Chilischote



Salatherz (Romana)



Joghurt



Hühnerbrühe



Hähnchenbrustfilet

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel** und **1 Sieb**.



1 ALS ERSTES

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.
375 ml [375 ml | 500 ml] heiße **Hühnerbrühe** vorbereiten.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Strunk der **Tomaten** entfernen und **Tomaten** grob würfeln.

Je die **Hälfte** der **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in eine große Schüssel geben. Die restlichen **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in einen kleinen Topf geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.



4 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

Schwarze Bohnen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis es klar durchfließt.

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und **Chili** fein würfeln.
In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Hähnchenfilets** darin je Seite ca. 5 – 6 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



2 QUINOA GAREN

Quinoa in den kleinen Topf geben und mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** auffüllen, **salzen*** und **pfeffern***, aufkochen und mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



5 SALAT VORBEREITEN

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden. **Salatstreifen** zu den **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** in die große Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schwarze Bohnen unter die **Quinoa** heben und ebenfalls abschmecken.

Joghurt in einer kleinen Schüssel mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 WÄHRENDDESSEN

Limette halbieren. Ca. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft** in die Schüssel zu den **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** pressen und mit **Salz*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Hähnchenbrustfilets** mit der **Gewürzmischung** marinieren.



6 ANRICHTEN

Quinoa, **Salat** und **Hähnchenbrust** auf Tellern anrichten und nach Belieben mit **Chili** bestreuen. Einen Klecks **Joghurt** darauf verteilen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	1	2
Tomate NL	2	3	4
Quinoa	150 g	150 g	200 g
Limette BR MX	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g ☞	4 g	6 g
schwarze Bohnen	1	1½ ☞	2
grüne Chilischote ES NL	½ ☞	¾ ☞	1
Salatherz (Romana) ES	1	1	2
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Wasser* für Schritt 1	375 ml	375 ml	500 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 850 g)
Brennwert	228 kJ/54 kcal	1.900 kJ/454 kcal
Fett	1,46 g	12,15 g
– davon ges. Fettsäuren	0,42 g	3,51 g
Kohlenhydrate	3,18 g	26,48 g
– davon Zucker	1,24 g	10,37 g
Eiweiß	5,93 g	49,42 g
Salz	0,275 g	2,296 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

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at