



SCHARFE HÄHNCHENBRUST MIT KARTOFFELWÜRFELN, Salat und Petersilienjoghurt

KALORIEN-
REDUZIERT



Hähnchenbrustfilet



Piri Piri-Gewürzmischung



rote Chilischote



Knoblauchzehe



festk. Kartoffeln



Limette



Petersilie



Joghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



Honig

30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



2 CHILIMARINADE ZUBEREITEN

Chili längs halbieren, entkernen, in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**) und in den Mixtopf geben. **Knoblauch** abziehen, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl**, **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und ohne Messbecher **4 Min./90 °C/Stufe 1,5** erhitzen.

Währenddessen das **Fleisch** in der Pfanne anbraten.



3 HÄHNCHENBRUST ZUBEREITEN

Hähnchenbrust salzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hähnchenbrust** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten. Danach **Chilimarina** auf den **Filets** verteilen und diese für die letzten 12 – 14 Min. der Backzeit der **Kartoffelwürfel** (diese bei dieser Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben und backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



4 FÜR DEN PETERSILIENJOGHURT

Mixtopf spülen und trocknen. **Limette** vierteln. **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, einen Spritzer **Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **7 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf nicht spülen.



5 FÜR DEN KAROTTENSALAT

Karotte schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl**, **Salz**, **Pfeffer**, **Honig** und **Schwarzkümmel** zugeben und **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karottenrohkost** in eine große Schüssel umfüllen.



6 ANRICHTEN

Feldsalat unter die **Karotten** heben. Scharfe **Hähnchenbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Salat** auf Tellern verteilen und zusammen mit **Petersilienjoghurt** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1.200 g
rote Chilischote NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Piri Piri-Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Limette BR MX	1	1	1
Karotte NL	2	3	4
Honig	8 g	8 g	16 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Öl* für Schritt 2 und 5	je 10 g	je 15 g	je 20 g
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	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. 650 g)
Brennwert	339 kJ/81 kcal	2.245 kJ/537 kcal
Fett	1,91 g	12,65 g
– davon ges. Fettsäuren	0,36 g	2,39 g
Kohlenhydrate	9,35 g	61,93 g
– davon Zucker	2,40 g	15,88 g
Eiweiß	6,13 g	40,57 g
Salz	0,113 g	0,748 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at