



Indisches Dal mit Süßkartoffel,

dazu extra Hähnchenbrustfilets

EXTRA
LECKERBISEN

Hähnchenbrustfilet



-  Gemüsezwiebel
-  Ingwer
-  Süßkartoffel
-  Garam Masala
-  Tomatenmark
-  Kokosmilch
-  Gemüsebrühe
-  Linsen
-  Babyspinat
-  Koriander
-  Kürbiskerne
-  Tortilla-Wraps
-  Limette
-  Hähnchenbrustfilet
-  Paprika
-  Naturjoghurt

 35 Minuten  Stufe 2

 Tag 1-2 kochen

Hello Extra! Dein indisches Dal mit Süßkartoffel und Kokos erfährt heute ein Upgrade durch Hähnchenbrustfilets in einer leckeren Joghurtmarinade mit Garam Masala. Dein Dal enthält außerdem dank der Süßkartoffel zusätzliche Mineralien und Ballaststoffe. Und den besonderen Dreh erhältst Du durch die Kombination mit frischer Limettensalsa und knusprigen Korianderchips. Guten Appetit!

+

12

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. Heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst du **1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln, 2 Backblech** und **Backpapier**.



1 HÄHNCHEN MARINIEREN

Limettenschale abreiben und **Limette** halbieren. **Zwiebel** abziehen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben. **Süßkartoffel** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Schüssel **Joghurt**, ein **Drittel** des **Garam Masala**, **Paprikapulver**, ein **Drittel** des **Ingwers** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** miteinander verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und die **Hähnchenbrust** darin marinieren.



4 SALSA ZUBEREITEN

Koriander fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Olivenöl***, **Limettenabrieb** und die **Hälfte** vom **Koriander** vermischen und mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 DAL BEGINNEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** hinzufügen und ca. 5 Min anbraten. Restlichen **Ingwer**, restliche **Gewürzmischung** und **Tomatenmark** hinzufügen und alles 1 Min. anbraten. **Kokosmilch**, **Wasser*** und **Gemüsebrühe** hinzufügen. **Hähnchenbrüste** aus der **Marinade** nehmen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 20-25 Min backen, bis das **Hähnchen** durchgegart und die Oberfläche schön gebräunt ist.



5 BROT AUFBACKEN

In einer weiteren kleinen Schüssel restlichen **Koriander** mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. **Tortillas** auf ein weiteres, mit Backpapier belegtes Backblech geben, **Kürbiskerne** daneben verteilen. **Korianderöl** über den Wraps verteilen und 6 – 8 Min. backen. **Kürbiskerne** nach dem Backen zur **Salsa** geben. **Tortillas** abkühlen lassen und dritteln.



3 DAL KÖCHELN LASSEN

Süßkartoffelwürfel und **Linsen** in die Pfanne geben und abgedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.

Zwischendurch umrühren.



6 ANRICHTEN

Nach der Kochzeit **Dal** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **Spinat** unterrühren. Mit einigen Tropfen **Limettensaft** abschmecken. **Dal** in Schüsseln verteilen und mit **Salsa** garnieren. **Hähnchenbrust** fächerförmig aufschneiden und oben auflegen. Mit **Korianderchips** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Paprikapulver (edelsüß)	2 g	4 g	4 g
Süßkartoffel US	1	1	2
Garam Masala 4)	6 g	9 g	12 g
Tomatenmark	35 g	50 g	70 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Gemüsebrühe	6 g	9 g	12 g
rote Linsen	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Koriander	5 g	7 g	10 g
Kürbiskerne	10 g	15 g	20 g
Limette BR	1	1	1
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
Naturjoghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Öl*	1 EL	1 EL	1 EL
Wasser*	300 ml	300 ml	300 ml
Olivenöl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2915 kJ/698 kcal
Fett	3 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	8 g	64 g
- davon Zucker	1 g	4 g
Eiweiß	7 g	53 g
Ballaststoffe	1 g	1 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, CN: China, US: Vereinigte Staaten von Amerika, BR: Brasilien

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

#HelloFreshDE

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