



# 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 **Chilimarinaade** 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