

# Honig-Senf-Pouletsalat mit Avocado

dazu geröstete Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien | 10 – 20 Minuten • 523 kcal • Tag 3 kochen



Pouletgeschnetzeltes



Avocado



Tomaten



rote Zwiebel



Sonnenblumenkerne



süßer Senf



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Salatherz (Romana)



Naturjoghurt aus Saland

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Honig\*, Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Essig\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                   | 2P        | 4P        |
|-----------------------------------|-----------|-----------|
| Pouletgeschnetzeltes              | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Avocado                           | 1 x 144 g | 2 x 144 g |
| Tomaten                           | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| rote Zwiebel                      | 1 x 80 g  | 2 x 80 g  |
| Sonnenblumenkerne                 | 1 x 20 g  | 1 x 40 g  |
| süsser Senf <b>9)</b>             | 1 x 15 ml | 2 x 15 ml |
| körniger Senf <b>9)</b>           | 1 x 17 g  | 1 x 40 g  |
| mittelscharfer Senf <b>9)</b>     | 1 x 10 ml | 1 x 20 ml |
| Salatherz (Romana)                | 1 x 170 g | 2 x 170 g |
| Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b> | 2 x 75 g  | 4 x 75 g  |

\*\*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. 500 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 442 kJ/<br>106 kcal | 2190 kJ/<br>523 kcal |
| Fett                    | 6.2 g               | 30.9 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.2 g               | 5.9 g                |
| Kohlenhydrate           | 4 g                 | 20 g                 |
| - davon Zucker          | 3.6 g               | 17.6 g               |
| Eiweiss                 | 8.3 g               | 41.2 g               |
| Salz                    | 0.1 g               | 0.51 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.

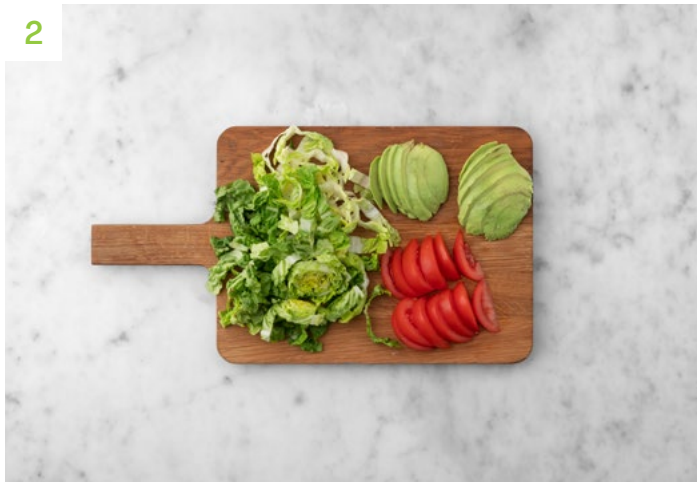
**Allergene: 7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf

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

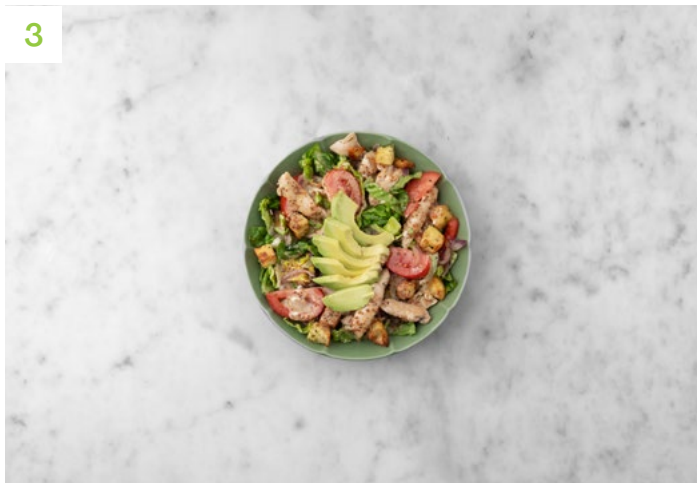
1



2



3



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Pouletgeschnetzeltes** 3 – 4 Min. anbraten, **Zwiebelstreifen** zugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Ggf. warm halten.

## Währenddessen

In einer grossen Schüssel **körnigen Senf**, **mittelscharfen Senf**, **süssen Senf**, **Joghurt**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [2 EL] **Honig\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Tomate** halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

**Romanasalat** in 2 cm Streifen schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

## Anrichten

**Tomate**, **Salat** und **Poulet** in der Schüssel mit dem **Dressing** gut vermengen.

**Salat** auf tiefe Teller verteilen, mit **Avocado** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

