

# Honig-Senf-Pouletsalat mit Avocado

dazu geröstete Sonnenblumenkerne

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

13



Pouletgeschnetzeltes



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomaten



rote Zwiebel



Naturjoghurt aus Saland



Sonnenblumenkerne



süßer Senf



körniger Senf



mittelscharfer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# 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
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml

\*\*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/ 106 kcal	2190 kJ/ 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!

