

Cajun Chicken Salad mit Hirtenkäse schwarzen Bohnen und Limetten-Knoblauch-Dressing

unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 640 kcal • Tag 3 kochen



Aioli



schwarze Bohnen



Salatherz (Romana)



Rüebli



Hirtenkäse



Limette, gewachst



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Naturjoghurt aus Saland



rote Zwiebel



Pouletgeschnetzeltes

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Aioli 8 9	1 x	20 g	1 x	40 g
schwarze Bohnen	1 x	390 g	2 x	390 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Hirtenkäse 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x	2 g	1 x	4 g
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 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. 640 g)
Brennwert	421 kJ/ 101 kcal	2677 kJ/ 640 kcal
Fett	4.5 g	28.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	8.1 g
Kohlenhydrate	5 g	31.5 g
– davon Zucker	1.7 g	10.7 g
Eiweiss	9.4 g	59.9 g
Salz	0.38 g	2.44 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) **8** Eier **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 Streifen schneiden.

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

Rüebli schälen und raspeln.

Hähnchen anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Pouletgeschnetzeltes** und **Zwiebelstreifen** 4 – 6 Min. anbraten.

„**Hello Cajun**“, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 30 Sek. anbraten.

Währenddessen **Limette** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale reiben. **Limette** vierteln.

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Aioli**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen. Die Hälfte des **Hirtenkäses** ins **Dressing** bröseln.

Anrichten

Salat, **Rüebli** und **Bohnen** mit dem **Dressing** vermengen.

Salat auf Teller verteilen, **Poulet** darauf anrichten und den restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln.

Mit restlichen **Limettenvierteln** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

