

Honig-Senf-Pouletsalat mit Avocado

dazu geröstete Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien **extra schnell** 10 – 20 Minuten • 610 kcal • Tag 3 kochen

13



Pouletgeschnetzeltes



Avocado



rote Zwiebel



Sonnenblumenkerne



süßer Senf



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Salatherz (Romana)



Naturjoghurt aus Saland



Tomate (Roma)



Kräuter-Crouçons



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

Los geht's

Wasche das Gemüse.

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
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g
süsser Senf 9	1 x	17 g	2 x	17 g
körniger Senf 9	1 x	17 g	1 x	40 g
mittelscharfer Senf 9	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Naturjoghurt aus Saland 7	2 x	75 g	4 x	75 g
Tomate (Roma)	1 x	100 g	2 x	100 g
Kräuter-Crouitons 7 15 16	1 x	40 g	1 x	60 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. 520 g)
Brennwert	494 kJ/ 118 kcal	2552 kJ/ 610 kcal
Fett	6.5 g	33.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	6.1 g
Kohlenhydrate	6.5 g	33.3 g
– davon Zucker	3.7 g	18.9 g
Eiweiss	8.4 g	43.2 g
Salz	0.15 g	0.76 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 **15** Weizen **16** Gerste

(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** vermischen.

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 vermischen.

Salat auf tiefe Teller verteilen, mit **Avocado**, **Kräuter-Crouitons** 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!

