

Honig-Senf-Pouletsalat mit Avocado

dazu geröstete Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien **extra schnell** 10 – 20 Minuten • 522 kcal • Tag 3 kochen

13



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 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

**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	440 kJ/ 105 kcal	2186 kJ/ 522 kcal
Fett	6.2 g	30.6 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	5.8 g
Kohlenhydrate	4.1 g	20.4 g
- davon Zucker	3.6 g	17.9 g
Eiweiss	8.3 g	41.3 g
Salz	0.1 g	0.52 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.

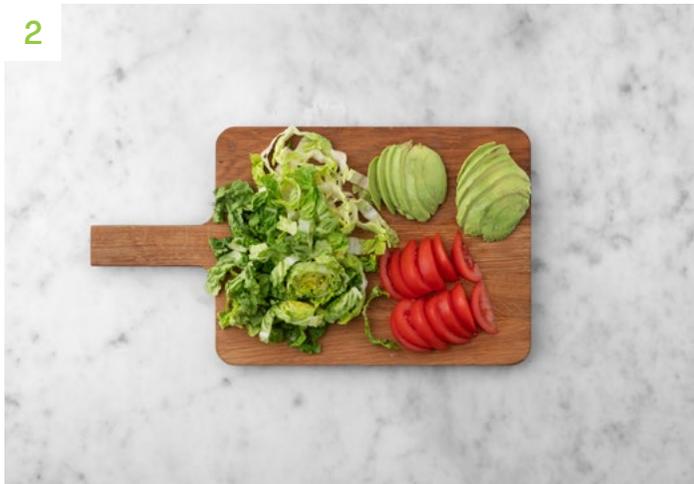
Allergene: 7) Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf

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

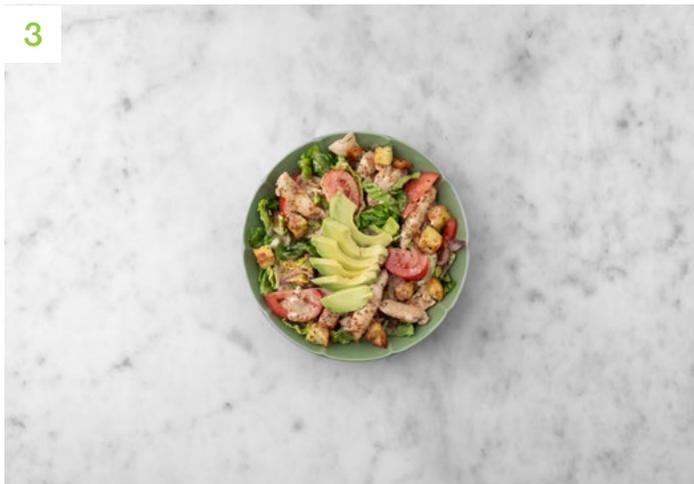
1



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!

