

Karibischer Pouletsalat mit Kiwi-Chili-Dressing

dazu schwarze Bohnen, Cherry-Tomaten & Erdnüsse

schnell High Protein Viel Gemüse 20 – 30 Minuten • 650 kcal • Tag 3 kochen



schwarze Bohnen



rote Cherry-Tomaten



Kiwi



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Salatherz (Romana)



Pouletbrustfilet



rote Zwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 2 grosse Bratpfanne, 1 Gemüschäler und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
schwarze Bohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Kiwi	2 x 80 g	4 x 80 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	1 x 4 g	2 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 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. 630 g)
Brennwert	433 kJ/ 104 kcal	2719 kJ/ 650 kcal
Fett	4.8 g	30.3 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	4.8 g
Kohlenhydrate	6.3 g	39.8 g
– davon Zucker	2.9 g	18.1 g
Eiweiss	8 g	50.1 g
Salz	0.26 g	1.63 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: 1) Erdnüsse 9) Senf 15) Weizen

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



Für das Dressing

Kiwis schälen und vierteln.

Peperoncini (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und grob würfeln.

In einem hohen Rührgefäss **Kiwi**, **Peperoncini** nach Belieben, **Senf**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Honig***, 1 TL [2 TL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Stabmixers zu einem **Dressing** verarbeiten.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Cherry-Tomaten halbieren.

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgiessen.



Pouletbrust aufschneiden

Pouletbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

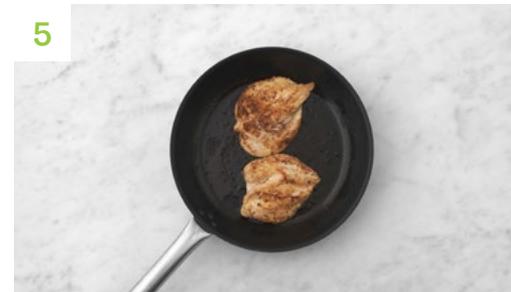
Pouletbrust rundum mit der Hälfte „Hello Aloha“ und **Salz*** würzen.



Bohnen anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Bohnen**, **Zwiebel**, **Knoblauch** und restliches „Hello Aloha“ darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



Poulet anbraten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Poulet** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

In einer grossen Schüssel **Salat**, **Cherry-Tomaten** und **Bohnenpfanne** mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



Anrichten

Pouletbrust nach Belieben in Streifen schneiden.

Salat auf tiefe Teller verteilen und die **Pouletbrust** darauf anrichten. Mit **Erdnüssli** toppen und mit dem restlichen **Dressing** geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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

