

Smokey Pouletfilet auf knackigem Salat mit Rüebl und süßem Ingwer-Limetten-Dressing

High Protein **schnell** Kalorien im Blick 20 – 30 Minuten • 553 kcal • Tag 3 kochen

22



Cannellinibohnen



Avocado



Rüebl



Ingwerpaste



Limette, gewachst



Sweet Chili Sauce



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Pouletbrustfilet



Salatherz (Romana)



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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüsseln, 1 grosse Bratpfanne,
1 Gemüseschäler und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Cannellinibohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Ingwerpaste	0.5 x	10 g**	1 x	10 g
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x	50 g	2 x	50 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	1 x	3 g	2 x	3 g
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 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. 590 g)
Brennwert	390 kJ/ 93 kcal	2312 kJ/ 553 kcal
Fett	3.4 g	20.4 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.5 g
Kohlenhydrate	7.3 g	43.3 g
– davon Zucker	3.3 g	19.5 g
Eiweiss	7.3 g	43.1 g
Salz	0.94 g	5.57 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: 9 Senf **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

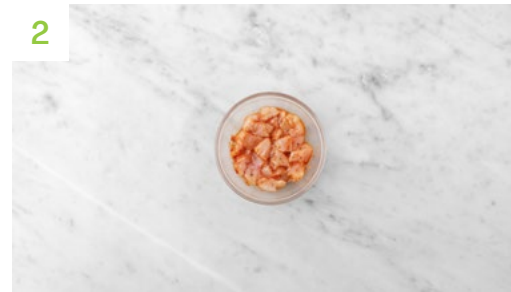


Gemüse vorbereiten

Limette vierteln.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

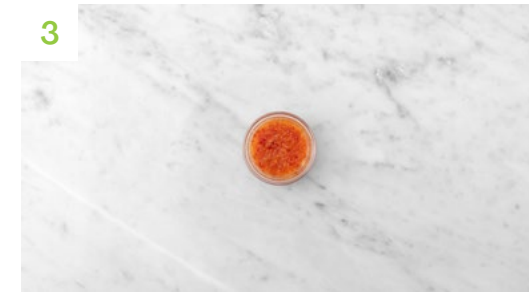
Rüebli schälen und grob raspeln.



Poulet marinieren

Pouletbrust in 2 cm Stücke schneiden.

In einer grossen Schüssel **Poulet** mit „**Hello Smoky Paprika**“, **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 1 TL [2 TL] **Salz***, **Pfeffer***, und 1 TL [2 TL] **Öl*** gründlich vermengen und 5 Min. marinieren lassen.



Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel die Hälfte [gesamte] **Ingwerpaste**, **Sweet Chili Sauce**, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 1 TL [2 TL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer***, **Zucker*** und nach Belieben mehr **Limettensaft** abschmecken.

Tip: Die Sauce soll kräftig gewürzt sein. Es ist in Ordnung, wenn sie etwas stärker schmeckt als erwartet.



Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Öl*** erhitzen. **Poulet** darin 5 – 7 Min. scharf anbraten, bis es innen nicht mehr rosa ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

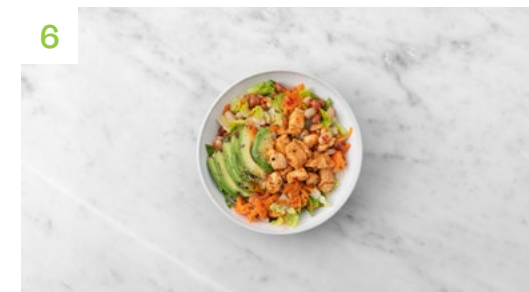


Salat vorbereiten

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

Salatblätter etwas kleiner zupfen.

Salatblätter, **Bohnen** und gehobelte **Rüebli** in der Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.



Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen, mit **Poulet** und **Avocado** toppen. **Avocado** mit **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen. Mit restlichen **Limettenvierteln** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

