

Rubble's PAWtastische Hähnchenschnitzel mit rucki zucki Currydip

Kids Favorite 30 – 40 Minuten • 964 kcal • Tag 3 kochen

35



Hähnchenbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



bunte Karotten



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Curry“



Joghurt



Dill



Mayonnaise



Panko-Mehl



Blütenhonig



AB 28. SEPTEMBER
IM KINO



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 3 tiefe Teller und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
bunte Karotten	200 g	200 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Dill	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 8) 9)	75 g	100 g	150 g
Panko-Mehl 13) 15)	50 g	100 g	100 g
Blütenhonig	8 g	8 g	15 g**

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

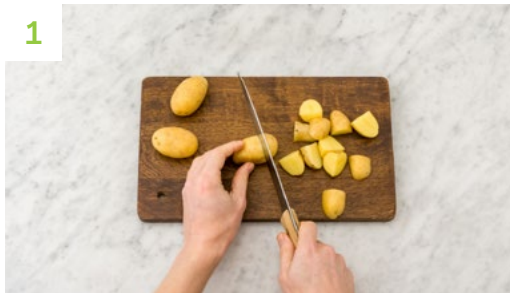
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	574 kJ/137 kcal	4033 kJ/964 kcal
Fett	6,53 g	45,90 g
– davon ges. Fettsäuren	0,98 g	6,89 g
Kohlenhydrate	12,95 g	91,07 g
– davon Zucker	2,42 g	16,99 g
Eiweiß	6,22 g	43,76 g
Salz	0,275 g	1,931 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 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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



Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln nach Belieben schälen und vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Hähnchen vorbereiten

Hähnchenbrustfilets flach auf das Schneidebrett legen und waagrecht halbieren, sodass kleine, flache **Schnitzelchen** entstehen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 25 g **Mehl*** verteilen.

Auf dem 2. Teller „**Hello Paprika**“ und die Hälfte der **Mayonnaise** miteinander vermengen.

Auf den 3. Teller das **Panko-Mehl** geben.



Schnitzel panieren

Hähnchenschnitzel zuerst im **Mehl*** wenden, sodass diese mit dem **Mehl*** bestäubt sind.

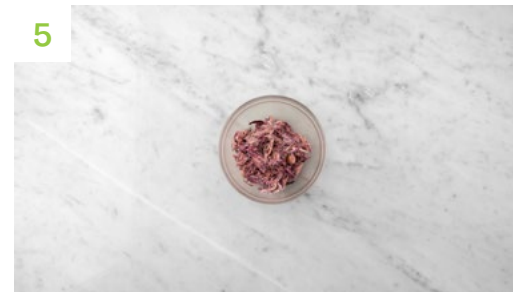
Dann gründlich mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Hähnchenbrüste** gut damit benetzt sind.

Zuletzt rundherum mit **Panko-Mehl** panieren (dieses gut andrücken).



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten. Danach neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



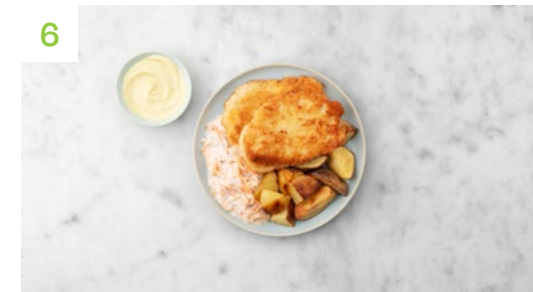
Für den Karottensalat

Dill fein hacken.

In einer großen Schüssel **Honig**, gehackten **Dill** und die Hälfte vom **Joghurt** miteinander vermengen.

Karotten schälen und in die große Schüssel raspeln. Alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, restliche **Mayonnaise** und „**Hello Curry**“ miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Hähnchenschnitzel** auf Tellern anrichten.

Salat und **Dip** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

