

Chicken Bites mit Süßkartoffel-Bohnen-Salat dazu Knoblauchdip

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 821 kcal • Tag 3 kochen

14



Süßkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Hähnchenbrustfilet



geriebener Hartkäse



Panko-Mehl



Bohnen-Mix



Knoblauchzehe



Joghurt



Salatherz (Romana)



mittelscharfer Senf



- 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*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Mehl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG	1	1	1
HN Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 g
Bohnen-Mix	1	1,5**	2
Knoblauchzehe	1	2	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml

**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. 680 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	3433 kJ/821 kcal
Fett	4,31 g	29,08 g
– davon ges. Fettsäuren	0,96 g	6,49 g
Kohlenhydrate	11,42 g	77,06 g
– davon Zucker	1,94 g	13,09 g
Eiweiß	8,05 g	54,31 g
Salz	0,364 g	2,459 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **HN:** Honduras **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten



1 Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, der Hälfte vom „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie weich sind.

Knoblauchzehe abziehen und 10 Min. mitbacken.



2 Hähnchen panieren

In einem tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** und restliches „**Hello Harissa**“ mit ca. 6 EL [9 EL | 12 EL] **Wasser*** zu einem **Teig** mit der Konsistenz von flüssigem **Pfannkuchenteig** verrühren.

Panko-Mehl und geriebenen **Hartkäse** in einem zweiten tiefen Teller mischen.

Hähnchenbrust quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, zuerst in der **Mehlmischung** wenden und dann von allen Seiten gut in die **Panko-Mehl-Käse-Mischung** drücken.



3 Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Salat fertigstellen

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

Romanasalat quer in dünne Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Bohnen** hineingeben und unter Rühren 1 – 2 Min. erhitzen. Herausnehmen und mit den **Salatstreifen** unter das vorbereitete **Dressing** mischen.



5 Hähnchen braten

In derselben Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Hähnchenstücke** darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 5 – 7 Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. Gebackene **Knoblauchzehe** dazu pressen und unterrühren.

Bohnensalat auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** und knusprige **Hähnchenstücke** darauf verteilen. Mit **Knoblauchdip** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!