

# Mexikanisches Hähnchen mit Limettendip

## Paprika-Bohnen, Guacamole und Tomatensalsa

High Protein | Viel Gemüse | 90 – 110 Minuten • 2012 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchen



Tortilla-Wraps



Avocado



Tomate



Koriander



Petersilie glatt



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



saure Sahne



rote Chilischote



Paprikapulver, geräuchert



schwarze Bohnen



Limette, gewachst



Paprika multicolor



rote Zwiebel



- 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\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,  
3 kleine Schüsseln, 1 Sieb und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Tortilla-Wraps <b>15</b>	4	6	8
Avocado <b>CL</b>   <b>PE</b>   <b>MX</b>   <b>KE</b>   <b>CO</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b>	1	2	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung "Hello Fiesta"	4 g	6 g	6 g
sauere Sahne <b>7</b>	100 g	150 g**	200 g
rote Chilischote <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Paprikapulver, geräuchert	2 g	2 g	4 g
schwarze Bohnen	1	2	2
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>	1	2	2
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2

\*\*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. 1290 g)
Brennwert	652 kJ/156 kcal	8417 kJ/2012 kcal
Fett	8,94 g	115,31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,51 g	32,36 g
Kohlenhydrate	7,91 g	102,08 g
– davon Zucker	1,32 g	17,07 g
Eiweiß	9,86 g	127,21 g
Salz	0,340 g	4,380 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) 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten



## Zu Beginn

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 4 EL [6 EL | 6 EL] **Öl\*** mischen. **Hähnchen** damit von innen und außen einreiben und auf ein Gitterrost geben.

Gitterrost auf die mittlere Schiene im Ofen geben.

Auflaufform auf einem mit Backpapier belegten Backblech unter dem **Hähnchen** platzieren. Alles zusammen 50 Min. [60 Min. | 60 Min.] backen.



## Guacamole zubereiten

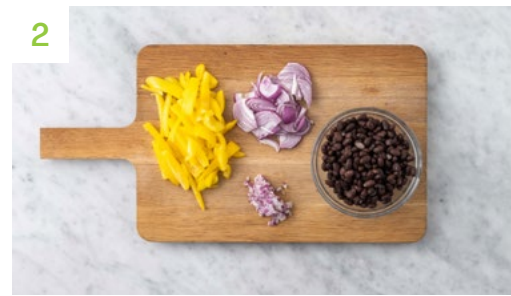
Blätter der **Kräuter** fein hacken.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel grob zerdrücken. **Saft** von 2 [3 | 3] **Limettenspalten** dazu pressen, ein Viertel der **Kräuter** dazugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **sauere Sahne**, **Chili** nach Belieben (**Achtung: scharf!**), 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalten** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Kleine Vorbereitung

**Schwarze Bohnen** durch ein Sieb mit **Wasser** abspülen.

**Paprika** entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Drei Viertel der roten **Zwiebel** in feine Streifen schneiden. Den Rest fein hacken.

Nach 50 Min. [60 Min. | 60 Min.] der Garzeit vom **Hähnchen** die Temperatur auf 200 °C erhöhen.

**Bohnen**, **Paprika** und **Zwiebelstreifen** in die Auflaufform geben und mit **Paprikapulver**, **Pfeffer\*** und **Salz\*** würzen. Auflaufform zurück in den Ofen unter das **Hähnchen** geben.

Alles ca. 20 Min. [30 Min. | 30 Min.] backen, bis das **Hähnchen** durchgegart ist.



## Hähnchen vollenden

Am Ende der Hähnchen-Garzeit die **Tortillas** auf das Backblech mit der Auflaufform in den Ofen geben. Den Grill für 5 Min. einschalten und 2 – 3 Min. grillen, bis die **Hähnchenhaut** goldbraun und knusprig ist.

Nach der Grillzeit **Gemüse** ohne Bratfett in eine Schüssel füllen.



## Salsa vorbereiten

**Tomaten** in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Chili** in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

In einer kleinen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Pfeffer\*** und **Salz\*** verrühren. **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** unterheben und marinieren lassen.



## Anrichten

Gebackenes **Hähnchen** auf dem Esstisch zum Tranchieren anrichten.

**Tortillas** mit **Guacamole** bestreichen. **Paprika-Bohnen** und **Hähnchenstücke** darauf verteilen. Mit **Tomatensalsa**, gehackten **Kräutern**, restliche **Chiliringen**, **Limettendip** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** 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>

