

Cajun Chicken Salad mit Hirtenkäse

schwarzen Bohnen und Limetten-Knoblauch-Dressing

extra schnell | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 640 kcal • Tag 3 kochen



Aioli



schwarze Bohnen



Salatherz (Romana)



Rüebli



Hirtenkäse



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Naturjoghurt aus Saland



rote Zwiebel



Pouletgeschnetzeltes



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Aioli 8 9	1 x	20 g	1 x	40 g
schwarze Bohnen	1 x	390 g	2 x	390 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Hirtenkäse 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x	2 g	1 x	4 g
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 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. 640 g)
Brennwert	421 kJ/ 101 kcal	2677 kJ/ 640 kcal
Fett	4.5 g	28.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	8.1 g
Kohlenhydrate	5 g	31.5 g
– davon Zucker	1.7 g	10.7 g
Eiweiss	9.4 g	59.9 g
Salz	0.38 g	2.44 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

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

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

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

Rüebli schälen und raspeln.

Hähnchen anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Pouletgeschnetzeltes** und **Zwiebelstreifen** 4 – 6 Min. anbraten.

„**Hello Cajun**“, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 30 Sek. anbraten.

Währenddessen **Limette** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale reiben. **Limette** vierteln.

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Aioli**, **Limettenabrieb**, **Soft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen. Die Hälfte des **Hirtenkäses** ins **Dressing** bröseln.

Anrichten

Salat, **Rüebli** und **Bohnen** mit dem **Dressing** vermengen.

Salat auf Teller verteilen, **Poulet** darauf anrichten und den restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln.

Mit restlichen **Limettenvierteln** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

