



Hähnchen-Shawarma-Teller mit Blumenkohl

dazu Knoblauch-Soße und eingelegte Zwiebeln

Kalorien im Blick High Protein 30 – 40 Minuten • 595 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Ofenkartoffel



Blumenkohl



Karotte



rote Zwiebel



Veganes Knoblauch Dressing



Naturjoghurt



gemahlener Kumin



Gewürzmischung „Hello Paprika“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	1	2
Blumenkohl DE NL ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Veganes Knoblauch Dressing 9)	1	1,5**	2
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
gemahlener Kumin	2 g	3 g**	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g**	10 g**	12 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. 770 g)
Brennwert	324 kJ/77 kcal	2488 kJ/595 kcal
Fett	3,5 g	26,6 g
- davon ges. Fettsäuren	0,5 g	4,1 g
Kohlenhydrate	5,6 g	43,1 g
- davon Zucker	3 g	22,8 g
Eiweiß	5,6 g	43,4 g
Salz	0,35 g	2,7 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) 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel EG: Ägypten

1



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Kartoffeln in 1 cm Würfel schneiden.

2



Gemüse rösten

Blumenkohl, **Karotte** und **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „Hello Paprika“, **Kumin**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gemüse** im Ofen in 18 – 22 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

3



Zwiebeln einlegen

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. In einen kleinen Topf 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser*** füllen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Salz*** zugeben und aufkochen.

Die Hälfte der **Zwiebelstreifen** dazu geben und 5 Min. köcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

4



Für die Soße

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Knoblauch-Dressing** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Weißweinessig*** vermengen.

5



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** und **Zwiebelstreifen** darin 5 – 7 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

6



Anrichten

Ofengemüse auf tiefe Teller verteilen. Das **Hähnchen** darauf geben und mit eingelegten **Zwiebeln** garnieren. **Knoblauch-Dip** dazu servieren.

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>

