



Mexikanische Hähnchenschenkel

mit Kokosreis und Tomatensalsa



Hähnchenoberschenkel



Naturjoghurt 0,1 %



rote Paprika



Karotte



Gewürzmischung „HelloMexico“



Limette



Kokosflocken



Jasminreis



Tomate

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Du möchtest abwechslungsreich, leicht, bunt und mit vielen frischen Zutaten kochen und genießen? Dann ist die mexikanische Küche ganz bestimmt etwas für Dich! Unser heutiges Rezept hat alles, was es braucht, um Dich zu überzeugen: Es ist frisch und herzhaft zugleich, enthält jede Menge bunter Zutaten und auch Proteine. Limette und Koriander als typische Bestandteile dürfen natürlich auch nicht fehlen. Wir wünschen einen guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 Backblech** (mit **Backpapier**), **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und **1 kleine Schüssel**.



1 HÄHNCHEN MARINIEREN

Erhitze **300 ml** [450 ml | 600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

Hähnchenschenkel in einer großen Schüssel mit **Joghurt**, **Gewürzmischung** und etwas **Salz*** mischen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zur Seite stellen.



4 SALSA ZUBEREITEN

Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Limettenabrieb**, **Soft** einer halben **Limette**, **Olivenöl*** und etwas **Salz*** vermischen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden. **Karotte** schälen und grob reiben. **Koriander** fein hacken. **Limettenschale** abreiben, **Limette** halbieren.

In einer großen Pfanne **Kokosraspel** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis es fein duftet, anschließend **Kokosflocken** aus der Pfanne nehmen.



5 HÄHNCHEN BACKEN

Nun **Hähnchenschenkel** für 15 – 20 Min. im Ofen backen.



3 REIS KOCHEN

In derselben Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Paprika darin ca. 5 Min. braten, bis sie etwas weicher werden.

Wasser*, **Reis** und **Hühnerbrühe*** zufügen und abgedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



6 ANRICHTEN

Nach der Quellzeit vom **Reis** geriebene **Karotten**, und **Kokosnussflocken** unterrühren und mit etwas **Limettensaft** abschmecken.

Kokosreis auf Teller verteilen, **Hähnchenschenkel** in 2 cm breite Streifen schneiden, auf dem **Reis** platzieren und mit **Tomatensalsa** genießen!

GUTEN APPETIT!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenoberschenkel	280 g	420 g	560 g
Naturjoghurt 0,1 % 5)	75g	100 g	150 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g	4 g
rote Paprika ES NL	1	1 (groß)	2
Karotte NL	1	1	2
Limette MX BR	½	¾	1
Kokosflocken	16 g	16 g	32 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Tomate ES MA	2	3	4
Hühnerbrühe*	4 g	6 g	8 g
Öl*		1 EL	
Wasser*		200 ml	
Olivenöl*		1 EL	
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack	

Gut, im Haus zu haben.

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



DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO

	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	2609 kJ/624 kcal
Fett	3 g	15 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	15 g	82 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	7 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande, ES: Spanien, MX: Mexiko, BR: Brasilien, MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

2019 | KW 04 | 2

