

Hähnchen unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 678 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Babyspinat



Kochsahne



Hühnerbrühe



Schalotte



Panko-Mehl



körniger Senf



Knoblauchzehe



- 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*

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| Hähnchenbrustfilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| Kartoffeln (Drillinge) | 400 g | 600 g | 800 g |
| Karotte DE | 2 | 3 | 4 |
| Babyspinat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Kochsahne 7) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 2 | 2 |
| Panko-Mehl 13) 15) | 25 g | 50 g | 50 g |
| körniger Senf 9) | 17 g | 34 g | 40 g |
| Knoblauchzehe ES | 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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 448 kJ/107 kcal | 2837 kJ/678 kcal |
| Fett | 5,16 g | 32,70 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,32 g | 14,72 g |
| Kohlenhydrate | 8,64 g | 54,71 g |
| – davon Zucker | 2,07 g | 13,10 g |
| Eiweiß | 6,23 g | 39,48 g |
| Salz | 0,369 g | 2,335 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



Für das Gemüse

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

2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

Ungeschälte, gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann für ca. 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen. **Karotten** schälen, quer halbieren und längs zu Stiften vierteln. **Karottenstifte** in den letzten 18 – 20 Min. zu den **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Soße

Die Pfanne aus Schritt 3 wieder erhitzen und ohne Fettzugabe die gehackte **Schalotte** und den **Knoblauch** 1 Min. anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Hühnerbrühe** hineinrühren.



Kleine Vorbereitung

Schalotte fein hacken.

Knoblauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Panko-Mehl**, weiche **Butter** und **Senf** miteinander verkneten.



Spinat kochen

Babyspinat zur **Sahnesoße** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. mitköcheln lassen. **Rahmspinat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Pfanne von der Hitze nehmen und **Hähnchenbrüste** in eine Auflaufform geben. **Hähnchenbrüste** mit den **Senfbröseln** toppen und diese leicht andrücken.

Danach die Auflaufform in den letzten 12 – 14 Min. der Gemüse-Backzeit mit in den Ofen geben, bis das **Hähnchenfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Hähnchenbrust vorsichtig auf Teller umsetzen. **Ofengemüse** und **Rahmspinat** dazu anrichten.

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>

