

Basilikum-Hähnchen mit käsigem Antipasti dazu Kartoffeln und Tomatenpesto-Dip

High Protein 30 – 40 Minuten • 686 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Aubergine



Zucchini



Zwiebel



Naturjoghurt



Basilikumpaste



Tomatenpesto



Tomatenmark



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Aubergine NL ES MA	1	1	2
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	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. 720 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2871 kJ/686 kcal
Fett	4 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,3 g
Kohlenhydrate	7,6 g	54,9 g
– davon Zucker	2,2 g	16 g
Eiweiß	6,6 g	47,7 g
Salz	0,38 g	2,69 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten



1 Marinade vorbereiten

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

In einer großen Schüssel **Tomatenmark**, **Hartkäse**, „**Hello Buon Appetito**“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



2 Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren und in grobe Spalten schneiden.

Drillinge vierteln oder halbieren.

Aubergine längs vierteln und in 1 cm Scheiben schneiden.

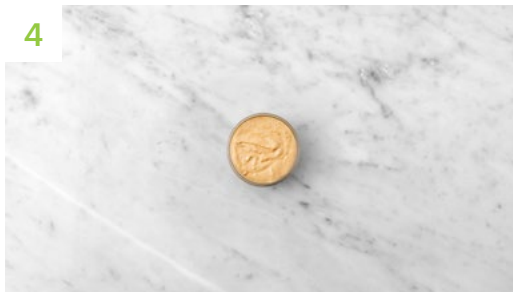
Zucchini längs vierteln und in 1 cm Scheiben schneiden.



3 Gemüse backen

Gemüse in die große Schüssel geben und mit der **Marinade** vermengen.

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 20 – 25 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Tomatenpesto**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



5 Hähnchen anbraten

Hähnchenfilet rundum **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** stark erhitzen. **Hähnchenfilet** darin 1 – 2 Min. pro Seite scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit der **Basilikumpaste** toppen.

Hähnchenbrust in den letzten 10 – 12 Min. mit auf das Backblech geben, bis es innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Gemüse auf Teller verteilen, **Basilikum-Hähnchen** daneben anrichten und mit dem **Dip** 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>

