

Würzige Hähnchenbrust mit Basilikumdip

dazu Gemüse und Hirtenkäse aus dem Ofen

unter 650 Kalorien Family 10 Min. Vorbereitung High Protein 35 – 45 Minuten • 578 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Champignons



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Basilikumpaste



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Tomate (Roma)

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



- 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

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 2 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Champignons	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Tomate (Roma) NL MA ES	2	3	4

**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. 620 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2419 kJ/578 kcal
Fett	3,1 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,8 g
Kohlenhydrate	7,9 g	48,9 g
– davon Zucker	1,5 g	9 g
Eiweiß	8,2 g	50,8 g
Salz	0,42 g	2,59 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)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien

ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko



1 Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Tomaten in 2 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Gemüse verteilen

Kartoffeln, Tomaten und **Champignons** in eine große Schüssel geben.

Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen in die Schüssel bröseln.

Knoblauch dazupressen und alles mit „**Hello Buon Appetito**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



3 Gemüse backen

Gemüsemischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für die **Hähnchenbrüste** lassen.

Gemüse im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. backen, bis es weich und leicht gebräunt ist.



4 Hähnchenbrust marinieren

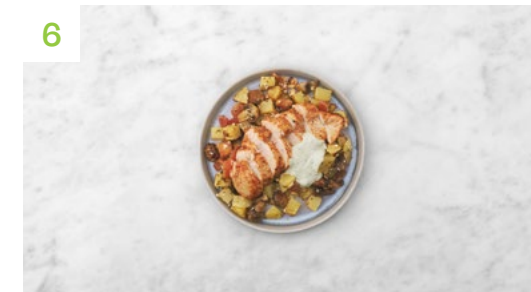
Hähnchenbrüste rundherum mit „**Hello Paprika**“ einreiben.

In den letzten 16 – 20 Min. der Gemüse-Backzeit die **Hähnchenbrüste** mit auf das Blech geben und backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



5 Währenddessen

In einer kleinen Schüssel restlichen **Hirtenkäse** und **Basilikumpaste** mithilfe einer Gabel zerdrücken, **Joghurt** hinzufügen und gut verrühren.



6 Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen. **Hähnchenbrüste** in Scheiben schneiden, auf dem **Gemüse** anrichten und alles mit einem 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>

