

# Aprikosen-Hähnchen mit Piri-Piri-Gemüse

## Blumenkohl vom Blech, dazu Kokos-Curry-Joghurtdip

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 10 Min. Vorbereitung High Protein 30 – 40 Minuten • 467 kcal • Tag 3 kochen

28



Hähnchenbrustfilet in Lake



Aprikosenchutney



rote Zwiebel



Blumenkohl



Ofenkartoffel



Karotte



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



- 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

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Blumenkohl NL   ES   DE	1	1	2
Ofenkartoffel DE   FR   BE	1	1	2
Karotte DE   IL   NL   FR   IT   ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	6 g	8 g	12 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	2 g	4 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. 690 g)
Brennwert	284 kJ/68 kcal	1953 kJ/467 kcal
Fett	2,2 g	15 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,3 g
Kohlenhydrate	5,8 g	39,7 g
– davon Zucker	3,4 g	23,3 g
Eiweiß	6 g	41,4 g
Salz	0,26 g	1,77 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 IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien EG: Ägypten



## Vorbereitung

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen und quer in 1 cm Scheiben schneiden.

Gewaschene **Kartoffel** in 1 cm Würfel schneiden.



## Blumenkohl schneiden

**Blumenkohl** vierteln, ca. 1 cm vom Strunk entfernen und **Blumenkohlviertel** quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Tipp:** Es macht nichts, wenn diese auseinanderfallen.



## Gemüse vorbereiten

**Blumenkohl**, **Karotte**, **Kartoffelwürfel**, **Zwiebel** und **Knoblauch** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „Hello Piri Piri“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Gemüse** im Ofen in 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



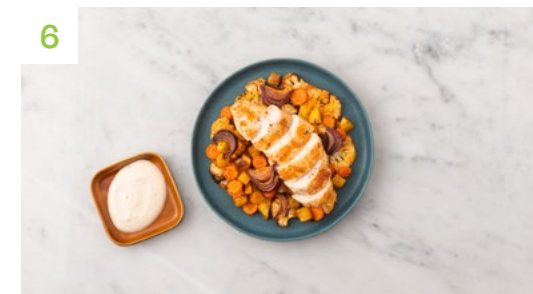
## Backen

**Hühnerbrustfilets** rundherum **salzen\*** und **pfeffern\***. **Aprikosenchutney** oben auf dem **Fleisch** verteilen. **Hühnerbrustfilets** in den letzten 15 Min. der Gemüsebackzeit mit auf das Blech auf das **Gemüse** geben und alles zusammen fertig garen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** zusammen mit der „Hello Kokos Curry“ **Gewürzmischung** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Gemüse** und **Hähnchenbrust** auf Tellern anrichten. **Joghurtdip** dazu reichen und 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>

