

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>

