

Hähnchen Piccata in Kapern-Zitronen-Soße dazu Bohnen und Ofen-Drillinge

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 542 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Hühnerbrühe



Kapern



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Maisstärke



- 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*, Wasser*, Butter*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 2 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Maissstärke	4 g	6 g	8 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. 590 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2267 kJ/542 kcal
Fett	3,5 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,8 g
Kohlenhydrate	8,2 g	48,4 g
– davon Zucker	1,2 g	7 g
Eiweiß	6,1 g	36,3 g
Salz	0,57 g	3,34 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Drillinge backen

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

Erhitze 1 L **Wasser** im Wasserkocher.

Drillinge halbieren oder vierteln.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Buon Appetito**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



2 Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Knoblauch fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

Kapern durch ein Sieb abgießen.

Tipp: Wenn Du die Kapern etwas milder magst, spüle sie mit Wasser ab.



3 Bohnen garen

In einen großen Topf 1 Liter heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** zufügen und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen **Hähnchenbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Hähnchenbrust** von beiden Seiten **salzen***.



4 Hähnchen anbraten

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Maissstärke** vermengen.

In den letzten 10 Min. der Kartoffelgarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Hähnchenbrust darin 1 – 2 Min. pro Seite scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Kapern** darin 1 – 2 Min. anbraten.



5 Soße vollenden

Pfanninhalt mit vorbereiteter **Soße** und dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenviertel** ablöschen.

Hähnchen dazugeben und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt und das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronenschale** abschmecken.

In dem Topf aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Knoblauch** darin 30 Sek. farblos anschwitzen.

Bohnen dazugeben und 1 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Drillinge und **Bohnen** auf Teller verteilen.

Hähnchen Piccata daneben anrichten und mit **Zitronen-Kapern Soße** übergießen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren 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>

