

Superhelden-Teller mit Hähnchenbrust

Anpassbar für den Geschmack von Groß & Klein

30 – 40 Minuten • 726 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet in Lake



Süßkartoffel



Brokkoli



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



Kürbiskerne



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**VOLLE WOCHEN?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 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. 610 g)
Brennwert	500 kJ/119 kcal	3037 kJ/726 kcal
Fett	5,4 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,2 g
Kohlenhydrate	10,6 g	64,7 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	6,8 g	41,4 g
Salz	0,3 g	1,82 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 **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten

EG: Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande

AR: Argentinien



Für die Süßkartoffeln

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

Süßkartoffeln in 1 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. garen.

Kürbiskerne für 3 – 5 Min. mit in den Backofen geben.



Hähnchen vollenden

Hähnchen aus der Pfanne nehmen und mit „**Hello Paprika**“ würzen. **Hähnchen** neben die **Süßkartoffeln** auf das Backblech geben und 10 – 12 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Tipp: Du kannst das Hähnchen auch ohne Paprika würzen, wenn Dein Kind es etwas milder mag.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



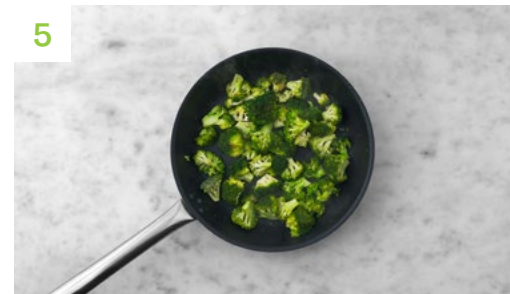
Für die Gremolata

Zitrone heiß abwaschen und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Petersilie fein hacken.

Kürbiskerne grob hacken.

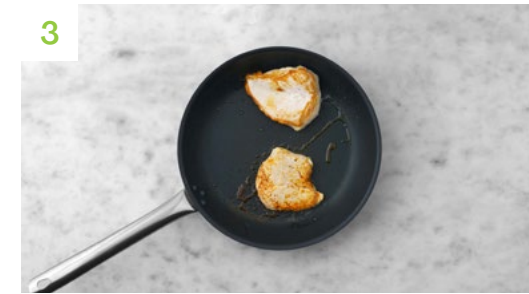
In einer kleinen Schüssel **Zitronenschale**, **Petersilie**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Kürbiskerne**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Gremolata** vermengen.



Für den Brokkoli

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit etwas **Zitronensaft** und **Salz*** würzen.

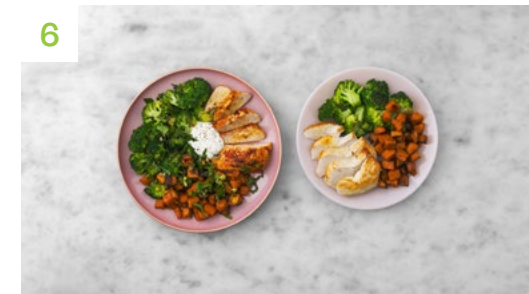


Für das Hähnchen

Hähnchenfilets rundum leicht **salzen*** und **pfeffern***.

Tipp: Wenn Dein Kind kein Pfeffer mag, kannst Du das Hähnchen auch nur leicht salzen*.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Hähnchen** darin 1 – 2 Min. pro Seite scharf anbraten.



Anrichten

Brokkoli, **Süßkartoffeln** und **Hähnchen** auf Tellern anrichten.

Tipp: Für Dein Kind kannst Du das Hähnchen in Streifen schneiden.

Mit **Joghurt** servieren und für die Erwachsenen mit der **Gremolata** toppen.

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>

