

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

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

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Hühnerbrühe



Kapern



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Maisstärke

**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\*, Wasser\*, Butter\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 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 <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	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

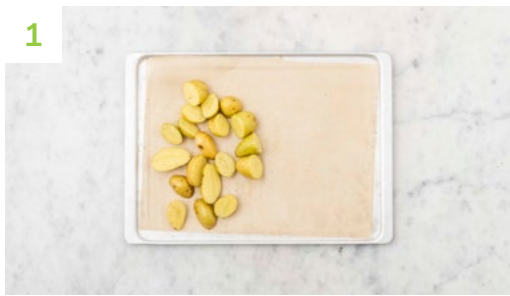
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	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	8,5 g	49,9 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 **EG:** Ägypten



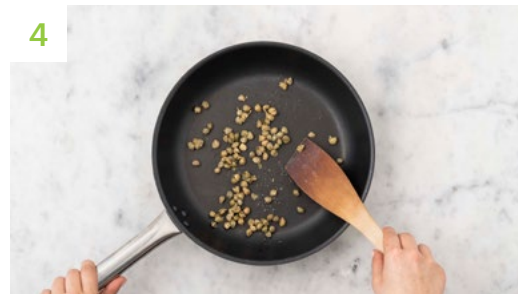
## 1 Drillinge backen

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.



## 4 Hähnchen anbraten

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

### 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.



## 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.



## 5 Soße vollenden

**Pfannenhalt** 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 **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronenabrieb** 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.



## 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\***.



## 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>

