

# Hähnchen Florentiner Art mit gebackenen Kirschtomaten und Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 25 – 35 Minuten • 631 kcal • Tag kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



rote Kirschtomaten



Babypinac



Oregano



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hühnerbrühe



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Kochsahne <b>7</b>	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Hühnerbrühe	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. 620 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2638 kJ/631 kcal
Fett	4,7 g	29,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,8 g
Kohlenhydrate	7,1 g	43,8 g
– davon Zucker	1,8 g	11,1 g
Eiweiß	6 g	37,2 g
Salz	0,29 g	1,79 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

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



## 1 Kartoffeln zubereiten

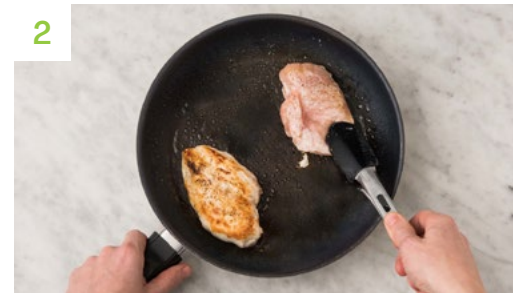
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

**Kartoffel** auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

**Kartoffeln** mit „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** Für 4 P. benutze 2 Backbleche.



## 2 Fleisch braten

**Hähnchenbrustfilets** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchen** je Seite 3 – 4 Min goldbraun anbraten.

Pfanne für später beiseitestellen.

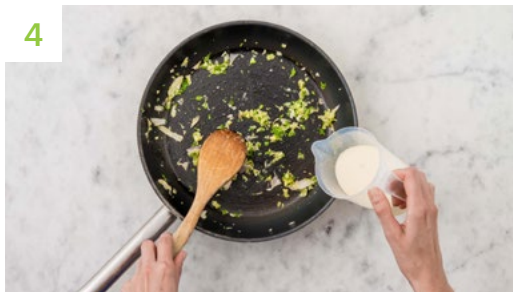


## 3 Fleisch garen

Anschließend **Hähnchen** zusammen mit **Kirschtomaten** in eine Auflaufform geben und die letzten 8 – 10 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen und garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Knoblauch** und **Zwiebel** jeweils fein hacken.

**Petersilien** und **Oreganoblätter** getrennt voneinander fein hacken.

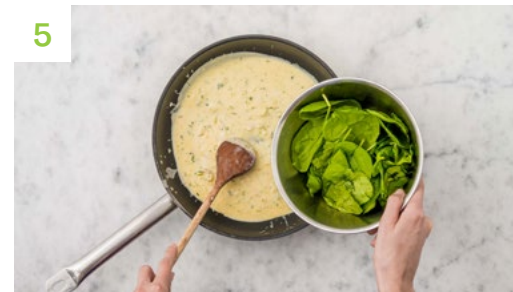


## 4 Soße zubereiten

In der Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Gehackte Zwiebel, Knoblauch** und **Oregano** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

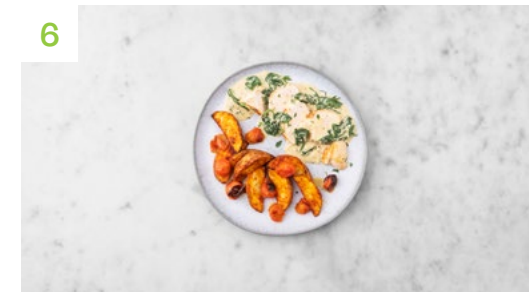
Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Hühnerbrühe** und **Kochsahne** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



## 5 Soße vollenden

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Babypinac** zur **Soße** geben und ca. 1 Min. leicht köcheln lassen, bis er zusammenfällt. **Soße** mit **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Hähnchen** und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen. **Spinatsoße** über das **Hähnchen** geben. **Kirschtomaten** dazu anrichten und mit **Petersilie** garnieren. **Zitrone** dazu reichen.

**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>

