



Hähnchen Florentiner Art mit gebackenen Kirschtomaten und Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien Family High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 631 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



rote Kirschtomaten



Babypinat



Oregano



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hühnerbrühe

SCHNELL & AUSGEWOGEN

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**PERLCOUSCOUS-
BOWL**



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 DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Kochsahne 7)	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	7,3 g	45,3 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 **EG:** Ägypten



1 Kartoffeln zubereiten

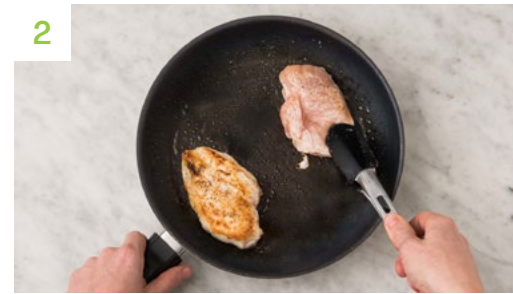
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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

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

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **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.

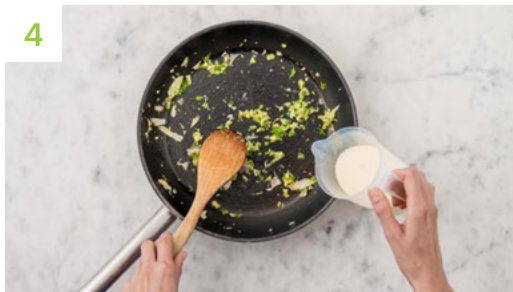


3 Fleisch garen

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

Knoblauch und **Zwiebel** jeweils fein hacken.

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

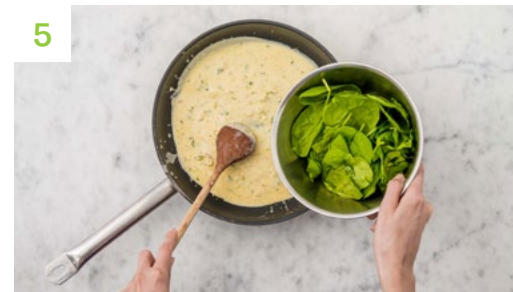


4 Soße zubereiten

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.

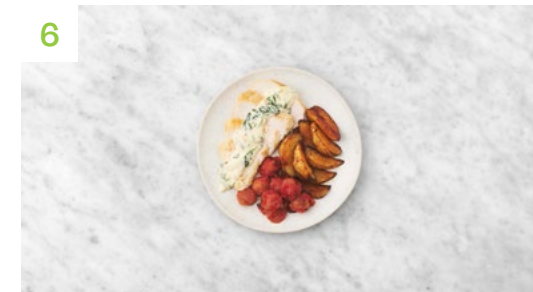
Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver** und **Kochsahne** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



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>

