

# Superhelden-Teller mit Hähnchenbrust

Anpassbar für den Geschmack von Groß & Klein

30 – 40 Minuten • 726 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Süßkartoffel



Brokkoli



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



Kürbiskerne



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**FÜR DIE GANZE FAMILIE**

In 25 Min. auf dem Tisch!



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche im Menü:

**MUSCHELNUDELBAR MIT KÄSE**



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## 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 <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	1
Brokkoli <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	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	5,5 g	33,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,3 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **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.



## 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 **Zitronen-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>

