

Hähnchen Saltimbocca mit Aubergine au gratin auf Knoblauch-Spinat und Kirschtomaten

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 580 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Prosciutto



Aubergine



rote Kirschtomaten



Babypinac



Salbei



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



junger Gouda, gerieben



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



- 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*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Prosciutto	70 g	112,5 g**	150 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Salbei	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	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. 570 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2427 kJ/580 kcal
Fett	6,2 g	35,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	10,7 g
Kohlenhydrate	2,3 g	13 g
– davon Zucker	2 g	11,5 g
Eiweiß	8,6 g	49,2 g
Salz	0,57 g	3,28 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: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Vorbereitung

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

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Salbeiblätter abzupfen.

Kirschtomaten halbieren.

Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden.



2 Aubergine zubereiten

Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für das **Fleisch** lassen.

Auberginenscheiben mit „Hello Buon Appetito“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und **Salz*** vermengen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun sind.



3 Saltimbocca vorbereiten

Hähnchenfilets in 4 [6 | 8] Stücke teilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Jedes **Hähnchenfilet** mit einem oder zwei **Salbeiblättern** belegen und mit **Prosciutto** umwickeln.

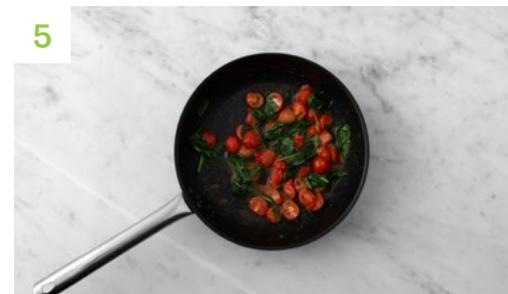


4 Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchenfilets** darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten.

Hähnchenfilets auf das Backblech geben und 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

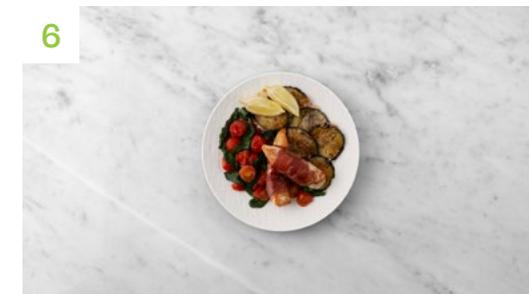
Gleichzeitig **Auberginen** mit **Gouda** bestreuen und gratinieren.



5 Spinat zubereiten

In den letzten 5 Min. der Ofengarzeit in der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Kirschtomaten, **Spinat** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** in die Pfanne geben. **Knoblauch** dazu pressen, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** dazugeben und 3 – 4 Min. scharf anbraten.



6 Anrichten

Hähnchen Saltimbocca und **Tomaten-Spinat-Pfanne** auf Teller verteilen. **Gratinierte Auberginenscheiben** geschichtet daneben anrichten. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

