

Family-Ofenhit mit Crispy Chicken Tenders

Süßkartoffelspalten, Brokkoli und Marinaradip

Family 40 – 50 Minuten • 1130 kcal • Tag 3 kochen



Hähncheninnenbrustfilet



Süßkartoffel



Brokkoli



Paprika multicolor



Tomate



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Panko-Mehl



Tomatenpesto



Mayonnaise



Ketchup



Petersilie glatt



Schnittlauch



- 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

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 3 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	375 g	500 g	750 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Brokkoli DE NL ES	1	2	2
Paprika multicolor NL BE ES	2	3	4
Tomate NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g
Panko-Mehl 15)	50 g	75 g	100 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Ketchup 10)	75 g	100 g	150 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 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. 1040 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	4729 kJ/1130 kcal
Fett	4,1 g	42,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	6,4 g
Kohlenhydrate	10,2 g	105,6 g
– davon Zucker	4,1 g	42,1 g
Eiweiß	42,8 g	443,7 g
Salz	0,47 g	4,86 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.

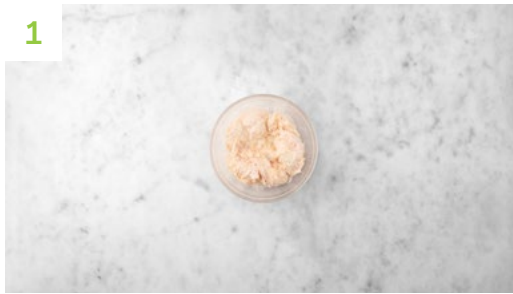
Allergene: **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien

MA: Marokko **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten

HN: Honduras



Hähnchen panieren

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

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** vermengen.

Hähncheninnenfilets dazugeben und gut vermengen. **Panko-Mehl** darüber streuen und nochmal gut vermengen, bis das **Hähnchen** von allen Seiten paniert ist.

Hähnchen auf die linke Seite von einem mit Backpapier belegtem Backblech geben.

Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, verwende 2 Backbleche.



Ab in den Ofen!

Backblech in den Ofen schieben und 25 Min. backen, bis das **Hähnchen** goldbraun ist.

Tipp: Schalte für das beste Ergebnis in den letzten 3 Min. der Garzeit die Grillfunktion an.



Für die Kartoffeln

Gewaschene **Süßkartoffel** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden. **Süßkartoffelspalten** in einer zweiten großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Neben das **Hähnchen** auf das Backblech geben.



Für das Gemüse

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm Streifen schneiden.

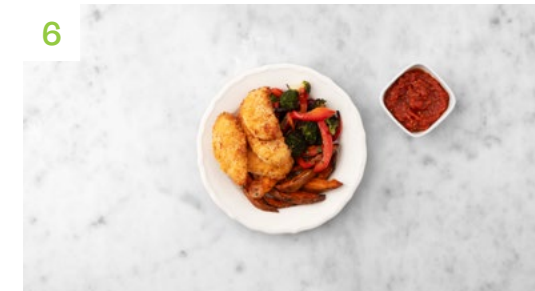
Gemüse in der großen Schüssel aus Schritt 2 mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gemüse** an die rechte Seite von ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Tipp: Es ist nicht schlimm, wenn das Gemüse aufeinander liegt.



Für den Dip

Tomate in eine große Schüssel reiben, **Ketchup** und **Tomatenpesto** dazugeben und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Petersilie und **Schnittlauch** nach Belieben hacken und über das Backblech verteilen, sobald es aus dem Ofen kommt.

Backblech mit **Chicken Tenders** auf den Tisch stellen und mit dem **Dip** 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>

