

Hähnchen unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 795 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Babyspinat



Schalotte



Knoblauchzehe



Kochsahne leicht



körniger Senf



Panko-Mehl

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Butter*, Wasser*, Öl*, Salz*, Hühnerbrühe*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Knoblauchzehen ES	1	1	2
Kochsahne leicht 7)	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 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. 630 g)
Brennwert	527 kJ/126 kcal	3326 kJ/795 kcal
Fett	6,9 g	43,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	23,7 g
Kohlenhydrate	8,7 g	54,7 g
– davon Zucker	2 g	12,6 g
Eiweiß	6,2 g	39,4 g
Salz	0,15 g	0,94 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) **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

IL: Israel **FR:** Frankreich



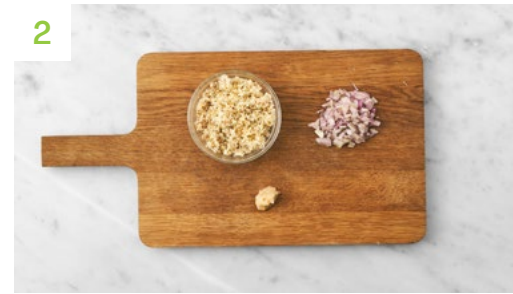
1 Gemüse backen

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

2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

Kartoffeln längs vierteln, auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Karotten schälen, quer halbieren und längs vierteln. **Karottenstifte** in den letzten 18 – 20 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



2 Währenddessen

Schalotte fein hacken.

Knoblauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Panko-Mehl**, weiche **Butter** und **Senf** miteinander verkneten.



3 Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Pfanne von der Hitze nehmen und **Hähnchenbrüste** in eine Auflaufform geben. **Hähnchenbrüste** mit den **Senfbröseln** toppen und diese leicht andrücken.

Auflaufform in den letzten 12 – 14 Min. der Gemüse-Backzeit mit in den Ofen geben, bis das **Hähnchenfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



4 Für die Soße

Pfanne aus Schritt 3 ohne Fettzugabe erneut erhitzen.

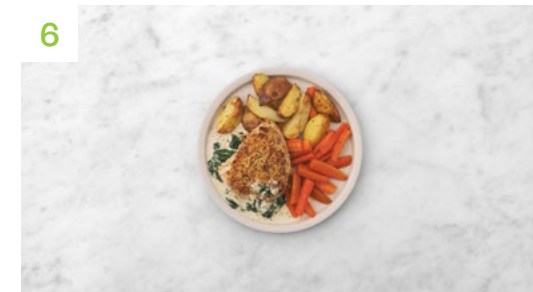
Gehackte Schalotte und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Hühnerbrühe*** hineinrühren.



5 Spinat kochen

Babyspinat zur **Sahnesoße** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. mitköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Hähnchenfilets vorsichtig auf Teller verteilen. **Ofengemüse** und **Rahmspinat** dazu anrichten.

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>

