

Hähnchenfilet in Honig-Zitronen-Marinade

dazu geröstete Buschbohnen und Kartoffeln

High Protein **Family** unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 613 kcal • Tag 5 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Rosmarin



Honig



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 1 tiefen Teller, Gemüsereibe und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Honig	8 g	20 g	20 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	6 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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	411 kJ/98 kcal	2565 kJ/613 kcal
Fett	3,57 g	22,30 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	5,50 g
Kohlenhydrate	9,49 g	59,28 g
– davon Zucker	1,77 g	11,03 g
Eiweiß	6,55 g	40,90 g
Salz	0,162 g	1,012 g

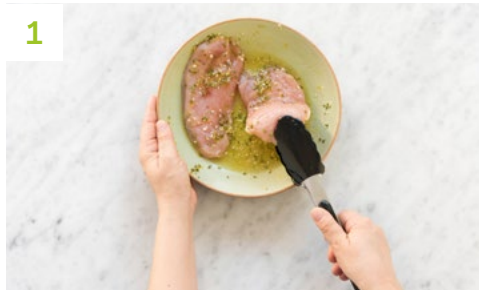
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien

AR: Argentinien **TR:** Türkei



Für die Marinade

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

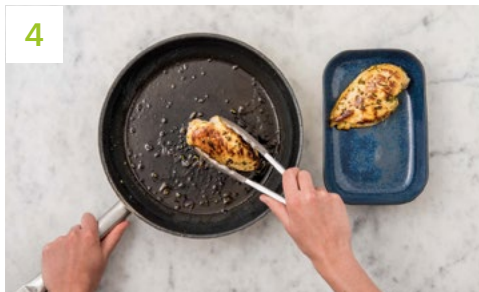
Die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen. Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und fein hacken.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, gehackten **Rosmarin** und **Knoblauch** zusammen mit **Honig**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in einem tiefen Teller verrühren.

Hähnchenbrust in der **Marinade** wenden und für ca. 5 Min. ziehen lassen.



Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und marinierte **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. goldbraun anbraten.

Tipp: *Mach die Pfanne nicht zu heiß, die Marinade kann schnell verbrennen.*

Anschließend **Hähnchenbrust** aus der Pfanne in eine kleine Auflaufform geben und Pfanne für den nächsten Schritt beiseitestellen.

Hähnchenbrust mit in den Ofen geben und 12 – 14 Min. im Backofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Kartoffeln backen

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben in einer großen Schüssel mit **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Pfeffer*** und **Salz*** vermengen.

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für eine kleine Auflaufform lassen und für 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen goldbraun sind.



Dip zubereiten

Die Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der **Petersilie** in einer kleinen Schüssel mit **Sahnejoghurt** verrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

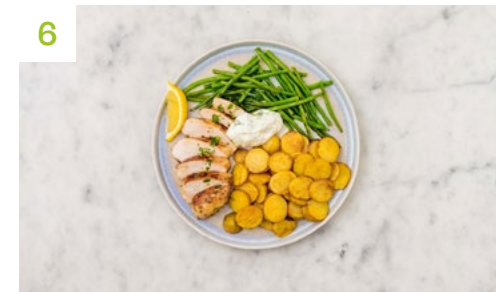
Die **Bohnen** in der Pfanne aus Schritt 4 unter Zugabe von 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** für 2 – 3 Min anrösten.



Bohnen kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, in das kochende **Wasser** geben und ca. 8 Min. bissfest garen. Am Ende der Garzeit **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.



Anrichten

Hähnchenbrust und **Kartoffeln** auf Teller verteilen, **Bohnen** dazu anrichten.

Mit restlicher **Petersilie** toppen und zusammen mit einem Klecks **Dip** und **Zitronenspalten** 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>

