



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW17 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)  
2015

## Knusprige Hähnchenbrust

zart paniert und Kartoffel-Tomaten-Auflauf

Knusper, Knusper, Knäuschen ... Hähnchenschnitzel in Cornflakes-Panade und dazu auch noch Fett gespart, weil es im Ofen zubereitet wird und nicht in der Pfanne. Bald gibt es bei uns Geflügel mit einer Panade aus Nachos, Salzbrezeln oder vielleicht auch wieder klassisch. Guten Appetit.



30 min.



Stufe 2



zuerst  
kochen



Hähnchenfilet



Cornflakes



Kartoffeln „Drillinge“



Rucola



Zwiebel



Tomaten



Gouda, gerieben

| Zutaten in Deiner Box ..... | 2 Personen ..... | 4 Personen ..... |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Hähnchenfilet               | 250 g            | 500 g            |
| Cornflakes <b>15)</b>       | 50 g             | 100 g            |
| Kartoffeln „Drillinge“      | 500 g            | 1000 g           |
| Rucola                      | 50 g             | 100 g            |
| Zwiebel                     | 1/2              | 1                |
| Tomaten                     | 2                | 4                |
| Gouda, gerieben <b>7) ⊕</b> | 50 g             | 100 g            |

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**7) Lactose 15)** Kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 708 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g  
Fett: 29 g, Eiweiß: 47 g  
Ballaststoffe: 6 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Ei, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter, (Gemüse-)Brühe, Zucker, Essig

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Ofen, Backblech, große Pfanne, Töpfe, Frischhaltefolie, Schüssel, Alufolie, Sieb,  
Auflaufform

1



**1** Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

In einem kleinen Topf 1 EL **Butter** schmelzen und abkühlen lassen.

**Kartoffeln** waschen, schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 8-10 Min. bissfest garen. Abgießen und ausdampfen lassen. **Hähnchenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen, zwischen Frischhaltefolie legen und behutsam mit dem Boden einer Pfanne flacher klopfen. **Zwiebel** abziehen und grob hacken. **Tomaten** waschen und grob würfeln. 100 ml Brühe zubereiten. **Rucola** waschen und abtropfen lassen.

2



**2** 1 Ei mit 1 EL Wasser und etwas **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. **Cornflakes** zerdrücken und mit geschmolzener **Butter** in einer Schüssel vermischen.

**Hähnchenbrust** durch die Ei-Wasser-Mischung ziehen, dann rundherum mit den **Cornflakes** panieren (dabei die **Cornflakes** gut andrücken). Anschließend auf ein leicht mit **Olivenöl** gefettetes Backblech geben und ca. 25-30 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen garen.

3



**3** 1/2 EL **Butter** in einer großen beschichteten Pfanne erwärmen.

**Zwiebel** darin ca. 3 Min. glasig dünsten. **Tomaten** zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. **Brühe** und den Großteil des **Goudas** zugeben, kurz einkochen lassen.

4



**4** **Kartoffeln** mit Tomatensoße in eine leicht gefettete Auflaufform geben, mit restlichem **Gouda** bestreuen und kurz beiseitestellen. **Rucola** mit 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Essig** und **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen. **Hähnchenbrust** aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt warm halten. Ofen auf 180 °C Grillfunktion umstellen. Kartoffel-Auflauf auf dem höchsten Einschub ca. 2-4 Min. überbacken, bis der **Käse** zerlaufen ist.

**5** Hähnchenbrust mit Cornflakes-Panade und Tomaten-Kartoffel-Auflauf auf Tellern verteilen, mit **Rucolasalat** anrichten und genießen.