



Leichter kochen,
besser essen!



KW24 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

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

Ofen-Hähnchen in Brezelpanade

mit knusprigen Kartoffel-Wedges, Zitronen-Knoblauch-Brokkoli und Süßsenf-Dip

Egal, ob man bei Dir daheim von Brezeln oder Brezen spricht, mit dem knusprigen Teiggebäck lässt sich viel anfangen, zum Beispiel eine besonders knusprige Panade. Wenn Dir die Brezeln mal wieder ausgegangen sind, kannst du es übrigens auch mit (ungezuckerten) Cornflakes versuchen. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3



zuerst
kochen



Hähnchenbrustfilets



Kartoffeln



Brezeln



Süßsenf



Brokkoli



Knoblauch



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähnchenbrustfilets	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Brezeln 1)	50 g	100 g
Süßsenf 10) 	30 ml	60 ml
Brokkoli	250 g	500 g
Knoblauch 	1/8	1/4
Zitrone 	1/2	1

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 10) Senf

Nährwerte pro Person

Kalorien: 739 kcal
 Kohlenhydrate: 87 g
 Fett: 22 g, Eiweiß: 44 g
 Ballaststoffe: 9 g

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

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Mehl, 1 Ei, (Weißwein-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, tiefes Backblech, Küchenpapier, Auflaufform, Topf, Pfanne, Reibe



1 Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Hähnchenbrustfilets** aus dem Kühlschrank nehmen.



2 **Kartoffeln** waschen, schälen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL **ÖL**, **Salz** und **Pfeffer** auf einem Backblech verteilen und ca. 25 Min. im Ofens garen. Die Wedges in der Zeit einmal wenden.



3 Für die Brezelpanade drei tiefe Teller herrichten: Im 1. Teller 2–3 EL **Mehl** verteilen, im 2. Teller mit einer Gabel das **Ei** verquirlen, im 3. Teller die **Brezeln** so zerkleinern, dass größere und kleinere Krümel entstehen.



4 **Hähnchenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, dann im **Mehl** wenden (überschüssiges Mehl abklopfen), durch das verquirlte **Ei** ziehen und rundherum mit den zerdrückten **Brezelkrümeln** panieren, dabei die Krümel gut andrücken. Panierte **Hähnchenstücke** in einer gefetteten, feuerfesten Auflaufform verteilen und ca. 20–25 Min. im Backofen garen, bis das **Hähnchen** gar und die Panade knusprig ist. Senf mit ½ TL **Essig** verrühren. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 **Brokkoli** waschen und in kleine Röschen zerteilen. **Knoblauch** abziehen und in feine Scheiben schneiden. **Zitrone** heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und in Spalten schneiden. **Brokkoli** in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Min. garen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. 1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, **Knoblauch** dazugeben und ca. ½ Min. anbraten. Dann die Hitze etwas erhöhen, **Brokkoli** zugeben und ca. 3–5 Min. unter mehrfachem Wenden mitbraten. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen und je nach Geschmack mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronenabrieb** würzen.

6 Panierte **Hähnchenteile** und **Kartoffel-Wedges** mit **Süßsenf-Dip** auf flachen Tellern verteilen, **Brokkoli** daneben anrichten und mit je einer **Zitronenspalte** genießen!