



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 42 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Raffiniert überbackene Hähnchenbrust

mit Rosmarin-Joghurtsoße, Kartoffelrösti und Zucchini Gemüse

Zucchini sind heute zum Glück aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Bald ist die Erntezeit aber zu Ende, daher solltest Du das vielseitige Gemüse noch einmal richtig genießen. Genau so wie die überbackene Hähnchenbrust und das Kartoffelrösti. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3



Hähnchenbrustfilets



Rosmarin



Joghurt



Bergkäse



Café de Paris



Zucchini



Zwiebel



Knoblauch



Kartoffeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähnchenbrustfilets	2	4
Rosmarin	5 g	10 g
Joghurt, Natur 7)	100 g	200 g
Bergkäse 7)	1 Stück	2 Stück
Café de Paris 15)	1 g	2 g
Zucchini	1	2
Zwiebel ⊕	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Kartoffeln	600 g	1200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 591 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Fett: 21 g, Eiweiß: 42 g
Ballaststoffe: 7 g

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

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter, Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, hohes Rührgefäß, Pürierstab, Käsereibe, Küchenpapier, Backpapier,
Backblech, große Pfanne



1 **Hähnchenbrustfilets** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2 **Rosmarin** waschen und Nadeln abzupfen. In einem hohen Rührgefäß **Joghurt**, **Salz**, **Pfeffer** und **Rosmarin** mit einem Pürierstab zerkleinern. Die Soße bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.



3 **Bergkäse** fein reiben und in einer kleinen Schüssel mit **Café de Paris** vermischen. **Hähnchenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen, auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der **Bergkäse-Mischung** bestreuen und ca. 20 Min. im Ofen garen. Platz für die **Rösti** lassen.



4 In der Zwischenzeit: **Zwiebel** abziehen, halbieren, ein Viertel in dünne Scheiben schneiden, das andere Viertel fein würfeln. **Kartoffeln** schälen und grob hobeln. In einer großen Pfanne 1 EL **Butter** erhitzen, **Zwiebelwürfel** zugeben und 1 Min. anbraten. Danach **Kartoffeln** gleichmäßig in der Pfanne verteilen und 7–8 Min. unter gelegentlichem Wenden braten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1–2 EL **Essig** abschmecken. Dann in vier Portionen teilen und neben dem **Fleisch** auf dem Backblech verteilen und für ca. 5-10 Min. fertig garen.

5 **Zucchini** waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann darin 1 EL **Olivenöl** erhitzen, dann **Zwiebelscheiben** und **Knoblauch** 1 Min. anbraten. Danach **Zucchini** zugeben und weitere 5–7 Min. leicht bräunlich werden lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.

6 Überbackene **Hähnchenbrust**, **Kartoffeln** und **Zucchini**gemüse auf Tellern verteilen, **Rosmarin-Joghurtsoße** darüber träufeln und genießen!