



Leichter kochen,
besser essen!



Frohen
Valentinstag!

KW 06 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



HelloFresh.de | kontakt@hellofresh.de

Zartes Maishähnchen mit Spinat-Kartoffelsalat und Cranberries

Wenn Du einen Spinat“salat“ mit Kartoffeln und saftiger Maishähnchenbrust verfeinerst, dann wirst Du sicherlich auch Fleisch-pur-Genießer überzeugen - und Ihnen damit zum Genuss von etwas grünem Blattgemüse verhelfen (und vielleicht zu ein wenig von Popeyes Muskeln). Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Maishähnchenbrust



Kartoffeln



Erdnussbutter



Sojasoße



Limette



Spinat



Cranberries

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Maishähnchenbrust	250 g	500 g
Kartoffeln	500 g	1000 g
Erdnussbutter 5) 15)	15 g	30 g
Sojasoße 1)	10 ml	20 ml
Limette	1	2
Spinat	100 g	200 g
Cranberries 8) 15)	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse

8) Schalenfrüchte

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 532 kcal

Kohlenhydrate: 52 g

Fett: 15 g, Eiweiß: 39 g

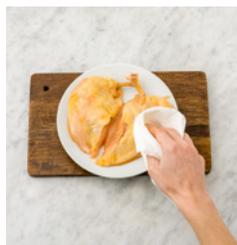
Ballaststoffe: 6 g

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

Salz, Honig (flüssig), Olivenöl, Pfeffer, Senf

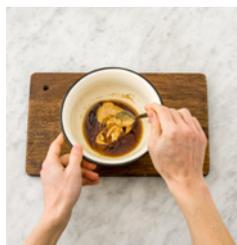
Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, großer Topf, Küchenpapier, Sieb, Backpapier, Backblech, große Pfanne,
Zitronenpresse, Salatschüssel



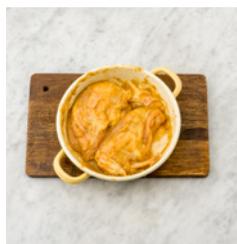
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchenbrust aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.



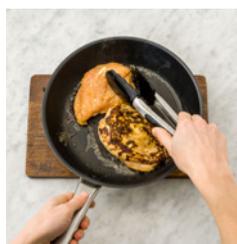
2 **Kartoffeln** gut waschen, nach Wunsch schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, **Kartoffeln** darin 5–10 Min. garen.

3 **Maishähnchenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Schüssel **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, ½ TL **Honig**, 1 TL Wasser, 1 TL **Olivenöl** und **Pfeffer** zu einer Marinade verrühren. **Fleisch** damit einreiben und kurz ziehen lassen.



4 **Kartoffeln** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (ein wenig Platz für das **Fleisch** lassen). Dann auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 15 Min. backen. In dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.

5 Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen, **Maishähnchen** darin auf beiden Seiten je 3 Min. scharf anbraten. Anschließend zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben und zusammen 5-10 Min. fertig garen.



6 **Limette** entsaften. **Spinat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen, evtl. noch ein wenig klein schneiden. **Cranberries** grob hacken. In einer Salatschüssel 2 EL **Limettensaft**, 2 EL **Olivenöl**, ½ TL **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Spinat** und **Cranberries** unterheben.

7 **Kartoffeln** mit **Spinatsalat** vermischen und auf Tellern verteilen. **Maishähnchenbrust** quer in Stücke schneiden und auf dem **Salat** verteilen. Alles zusammen genießen!