

# Hähnchen Florentiner Art

mit gebackenen Kirschtomaten und Kartoffelspalten

High Protein Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 594 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Kirschtomaten



vorw. festk. Kartoffeln



Babyspinat



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Petersilie



Oregano



Kochsahne



Zwiebel



Hühnerbrühe



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Petersilie/Oregano	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst ZA   AR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	1

\*\*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. 630 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2484 kJ/594 kcal
Fett	4,53 g	28,69 g
– davon ges. Fettsäuren	1,55 g	9,80 g
Kohlenhydrate	6,85 g	43,39 g
– davon Zucker	1,72 g	10,89 g
Eiweiß	5,90 g	37,36 g
Salz	0,361 g	2,287 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:** DE: Deutschland ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien



## 1 Kartoffeln zubereiten

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

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

**Kartoffeln** auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, dabei Platz für eine Auflaufform lassen. **Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** Für 4 P. benutze 2 separate Backbleche.



## 2 Fleisch braten

**Hähnchenbrustfilets** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Hähnchen** je Seite 3 – 4 Min goldbraun anbraten.

Pfanne für später beiseitestellen.



## 3 Fleisch garen

Anschließend das **Hähnchen** zusammen mit den **Kirschtomaten** in eine Auflaufform geben und die letzten 8 – 10 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und garen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

**Knoblauch** und **Zwiebel** jeweils fein hacken.

**Petersilien-** und **Oreganoblätter** getrennt voneinander fein hacken.



## 4 Soße zubereiten

In der Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Gehackte Zwiebel, Knoblauch** und **Oregano** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Hühnerbrühpulver** und **Sahne** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

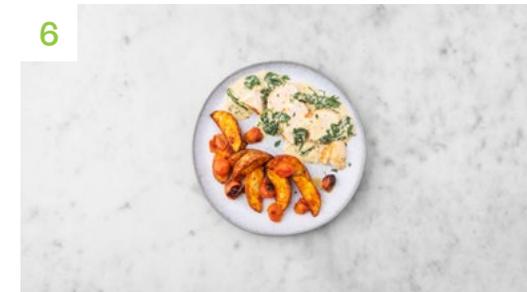


## 5 Soße vollenden

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Babypinac** zur **Soße** geben und ca. 1 Min. leicht köcheln lassen, bis er zusammenfällt.

**Soße** mit **Zitronensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Hähnchen** und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen. **Spinatsoße** über das **Hähnchen** geben. **Kirschtomaten** dazu anrichten und mit **Petersilie** garnieren. **Zitrone** dazu reichen.

**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>

