

Zitronige vegane Filetstücke in Tomatensalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 626 kcal • Tag 3 kochen



Planted vegane
Filetstücken Hähnchen-
Art Kräuter-Zitrone



Kartoffeln (Drillinge)



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Pflücksalat



Zitrone, ungewachst



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



süßer Senf



Rosmarin



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Planted vegane Filetstücke			
Hähnchen-Art Kräuter-Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	2
Balsamicoreme 14)	24 g	36 g	48 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ süsser Senf 9)	2 g	3 g**	4 g
süßer Senf 9)	15 ml	15 ml	30 ml
Rosmarin	4 g	6 g**	8 g

**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. 620 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2619 kJ/626 kcal
Fett	4,40 g	27,25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	3,53 g
Kohlenhydrate	10,65 g	65,99 g
– davon Zucker	1,73 g	10,72 g
Eiweiß	4,09 g	25,36 g
Salz	0,274 g	1,698 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: 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: ES: Spanien PE: Peru IL: Israel ZA: Südafrika



Für die Drillinge

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

Drillinge vierteln oder halbieren.

Knoblauch in eine großen Schüssel pressen, **Drillinge**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Rosmarin**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Für das Hähnchen

In der letzten 10 Min. der Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen, **Filetstücke** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten bis sie goldbraun sind.



Kleine Vorbereitung

Kirschtomaten halbieren.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Hähnchen vollenden

Wenn die **Filetstücke** goldbraun sind, Hitze reduzieren und „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben, die **Filetstücke** mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln.

Das ganze 1 Min. anbraten lassen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Filetstücke und **Pflücksalat** gut unter dem **Dressing** heben.



Für das Dressing

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **süßer Senf**, **Balsamicoreme**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Kirschtomaten dazugeben und vermengen.



Anrichten

Rosmarin-Drillinge auf Teller verteilen.

Hähnchen-Tomaten Salat daneben anrichten.

Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

