

# 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)



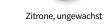


Knoblauchzehe





Pflücksalat



Balsamicocreme



Gewürzmischung "Hello Buon Appetito"



süßer Senf



Rosmarin





## 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

Zutaten 2 – 4 Personen				
	2P	3P	4P	
Planted vegane Filetstücken Hähnchen-Art Kräuter- Zitrone <b>9</b> )	160 g	220 g	320 g	
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g	
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g	
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2	
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g	
Zitrone, ungewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>	1	1	2	
Balsamicocreme 14)	24 g	36 g	48 g	
Gewürzmischung "Hello Buon Appetito"	2 g	3 g**	4 g	
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	15 ml	30 ml	
Rosmarin	4 g	6 g**	8 g	
AAM 1 . 10 1			_	

<sup>\*\*</sup>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.



Kleine Vorbereitung

**Kirschtomaten** halbieren. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## Für das Dressing

In der großen Schüssel aus Schritt 1 süßer Senf, Balsamicocreme, 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.



#### 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.



### 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.



### **Anrichten**

 $\textbf{Rosmarin-Drillinge} \ \text{auf Teller} \ \text{verteilen}.$ 

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

