

Hähnchenbrust im Baconmantel mit Pfefferrahmsoße, dazu Ofenkarotten

High Protein Family 40 – 50 Minuten • 736 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet



Bacon (Scheiben)



mittelscharfer Senf



Hühnerbrühe



Kartoffeln (Drillinge)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Kampot Pfeffer



Karotte



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Kampot Pfeffer	2 g	4 g	4 g
Karotte DE	2	3	4

**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. 600 g)
Brennwert	475 kJ/114 kcal	3081 kJ/736 kcal
Fett	6,26 g	39,84 g
– davon ges. Fettsäuren	2,88 g	18,31 g
Kohlenhydrate	7,61 g	48,40 g
– davon Zucker	2,31 g	14,71 g
Eiweiß	7,05 g	44,81 g
Salz	0,539 g	3,425 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) 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



Kleine Vorbereitung

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

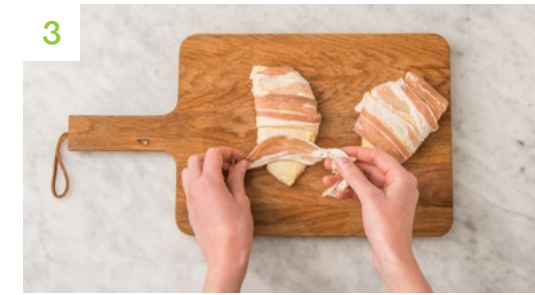
Karotten schälen, quer halbieren und die Hälften in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.



Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und innen weich ist.



Für das Hähnchen

Hähnchenbrust mit dem **Senf** bestreichen und mit je 2 **Baconscheiben** umwickeln.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Eingewickelte **Hähnchenbrüste** mit der **Bacconnaht** nach unten in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten. Wenden und weitere 2 – 3 Min. braten.

Danach **Hähnchenbrüste** in den letzten 14 – 16 Min. der Gemüse-Backzeit mit auf das Blech geben und zu Ende garen, bis das **Fleisch** in der Mitte nicht mehr rosa ist.



Für die Soße

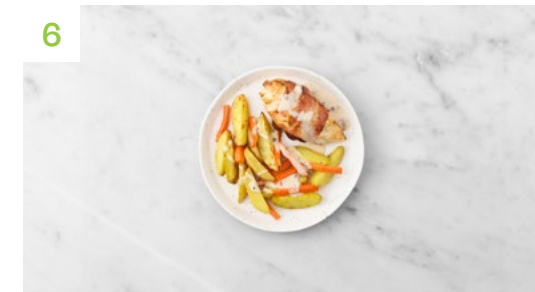
Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

Kampot-Pfeffer grob hacken.

Dieselbe Pfanne erneut erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen, **Zwiebeln** hinzufügen und zusammen 2 Min. glasig anschwitzen.

Pfanneninhalt mit **Kochsahne** ablöschen, **Kampot-Pfeffer** und **Hühnerbrühe** hineingeben und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** leicht angedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Ofengemüse, **Hähnchenbrust** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

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>

