

# Family-Ofenhit mit Crispy Chicken Tenders

## Süßkartoffelspalten, Brokkoli und Marinaradip

40 – 50 Minuten • 1126 kcal • Tag 3 kochen



Hähncheninfiles



Brokkoli



Tomatenpesto



Ketchup



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Paprika multicolor



Panko-Mehl



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Tomate



Süßkartoffel



Petersilie glatt



Schnittlauch



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe und 3 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninfiles	375 g	500 g	750 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	2	2
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Ketchup <b>10)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	2	3	4
Panko-Mehl <b>13) 15)</b>	50 g	75 g	100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	2	2
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 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. 1000 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	4712 kJ/1126 kcal
Fett	3,77 g	39,08 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	5,91 g
Kohlenhydrate	10,18 g	105,50 g
– davon Zucker	3,89 g	40,26 g
Eiweiß	42,74 g	442,80 g
Salz	0,458 g	4,745 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:** 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



## Hähnchen panieren

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

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** vermengen.

**Hähncheninfiles** dazugeben und gut vermengen. **Panko-Mehl** darüber streuen und nochmal gut vermengen, bis das **Hähnchen** von allen Seiten paniert ist.

**Hähnchen** an die linke Seite von ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Tipp:** Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, verwende 2 Backbleche.



## Ab im Ofen!

Backblech im Ofen schieben und 25 Min. backen bis das **Hähnchen** goldbraun ist.

**Tipp:** Schalte für das beste Ergebnis in die letzte 3 Min. der Garzeit, der Grillfunktion an.



## Für die Kartoffeln

Gewaschene **Süßkartoffel** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden. **Süßkartoffelspalten** in einer zweiten großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „**Hello Patatas**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Neben das **Hähnchen** auf das Backblech geben.



## Für das Gemüse

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Streifen schneiden.

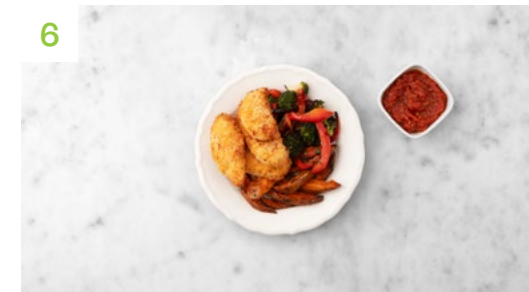
**Gemüse** in der großen Schüssel aus Schritt 2 mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Gemüse** an die rechte Seite von ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Tipp:** Es ist nicht schlimm, wenn das Gemüse auf einander liegt.



## Für den Dip

**Tomate** in einer großen Schüssel reiben, **Ketchup** und **Tomatenpesto** dazugeben und verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Petersilie** und **Schnittlauch** nach Belieben hacken und über das Backblech verteilen, wenn es aus dem Ofen kommt.

Backblech mit **Chicken Tenders** auf dem Tisch stellen und mit dem **Dip** 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>

