

# Hähnchen unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 677 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Babyspinat



Kochsahne



Hühnerbrühe



Schalotte



Panko-Mehl



körniger Senf



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Panko-Mehl <b>13) 15)</b>	25 g	50 g	50 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	34 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2

\*\*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	448 kJ/107 kcal	2831 kJ/677 kcal
Fett	5,2 g	32,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	14,7 g
Kohlenhydrate	8,6 g	54,7 g
– davon Zucker	2 g	12,9 g
Eiweiß	6,2 g	39,4 g
Salz	0,29 g	1,84 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Für das Gemüse

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

2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

Ungeschälte, gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Dann für ca. 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen. **Karotten** schälen, quer halbieren und längs zu Stiften vierteln.

**Karottenstifte** in den letzten 18 – 20 Min. zu den **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für die Soße

Die Pfanne aus Schritt 3 wieder erhitzen und ohne Fettzugabe die gehackte **Schalotte** und den **Knoblauch** 1 Min. anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen. **Hühnerbrühe** hineinrühren.



## Kleine Vorbereitung

**Schalotte** fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Panko-Mehl**, weiche **Butter** und **Senf** miteinander verkneten.



## Spinat kochen

**Babyspinat** zur **Sahnesoße** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. mitköcheln lassen. **Rahmspinat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Hähnchen braten

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

Pfanne von der Hitze nehmen und **Hähnchenbrüste** in eine Auflaufform geben. **Hähnchenbrüste** mit den **Senfbröseln** toppen und diese leicht andrücken.

Danach die Auflaufform in den letzten 12 – 14 Min. der Gemüse-Backzeit mit in den Ofen geben, bis das **Hähnchenfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Anrichten

**Hähnchenbrust** vorsichtig auf Teller umsetzen. **Ofengemüse** und **Rahmspinat** dazu anrichten.

**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>

