

# Hähnchenbrust im Knuspermantel

dazu Balsamicosoße und Kräuterkartoffelstampf

Family 30 – 40 Minuten • 766 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Mayonnaise



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Ofenkartoffel



Brokkoli



Knoblauchzehe



Schalotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



Balsamicocrema



Hühnerbrühe



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 Gemüschäler, 1 große Pfanne, Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 2 tiefe Teller

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	50 g	50 g
Panko-Mehl <b>13) 15)</b>	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	3	4	6
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Balsamicocreme <b>13) 14)</b>	24 g	36 g	48 g
Hühnerbrühe	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. 690 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	3206 kJ/766 kcal
Fett	5 g	34,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,6 g
Kohlenhydrate	10,1 g	70,4 g
– davon Zucker	1,1 g	7,4 g
Eiweiß	6,2 g	42,9 g
Salz	0,27 g	1,86 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 **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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

In einen großen Topf ca. 2 l heißes **Wasser\*** füllen, 1 TL **[1,5 TL | 2 TL] Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** schälen und in 3 cm Würfel schneiden.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** schneiden.

**Kartoffeln** in den großen Topf geben. Ein Sieb auf den Topf stellen, **Brokkoli** in das Sieb geben und beides abgedeckt 13 – 15 Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind und der **Brokkoli** noch bissfest.



## 4 Kartoffeln stampfen

**Brokkoli** aus dem Sieb nehmen und kurz beiseite stellen.

**Kartoffeln** durch das Sieb abgießen, dabei 50 ml **[75 ml | 100 ml] Kochwasser** auffangen.

**Kartoffeln** in dem Topf mit 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Butter\***, gehackten **Kräutern** und dem aufgefangenen **Kochwasser** mithilfe eines Kartoffelstampfers cremig stampfen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Brokkoli** und **Kartoffelstampf** warm halten.



## 2 Gemüse schneiden

**Petersilienblätter** und **Schnittlauch** fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken.

**Schalotte** fein würfeln.



## 5 Für die Soße

In einer großen Pfanne 2 EL **[3 EL | 4 EL] Öl\*** mittelhoch erhitzen. **Hähnchen** 3 – 4 Min. je Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** erhitzen. **Knoblauch** und **Schalotte** darin 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

Mit 150 ml **[225 ml | 300 ml] Wasser\***, **Balsamicocreme** und der mitgelieferten **Brühe** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken und 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Butter\*** unter die **Soße** rühren.



## 3 Hähnchen panieren

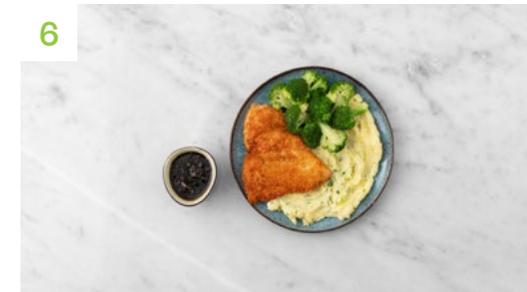
In einen tiefen Teller 2 EL **[3 EL | 4 EL] Mehl\*** geben.

In einem zweiten tiefen Teller **Mayonnaise** und „**Hello Buon Appetito**“ mischen.

**Hähnchenbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

**Filets** zuerst in **Mehl** wenden, dann mit **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Filets** komplett überzogen sind.

**Panko-Mehl** darauf geben und das **Fleisch** damit rundherum panieren.



## 6 Anrichten

**Kartoffelstampf** auf Tellern verteilen. **Brokkoli** und **Hähnchenbrust** daneben anrichten und mit der **Balsamico-Soße** 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>

