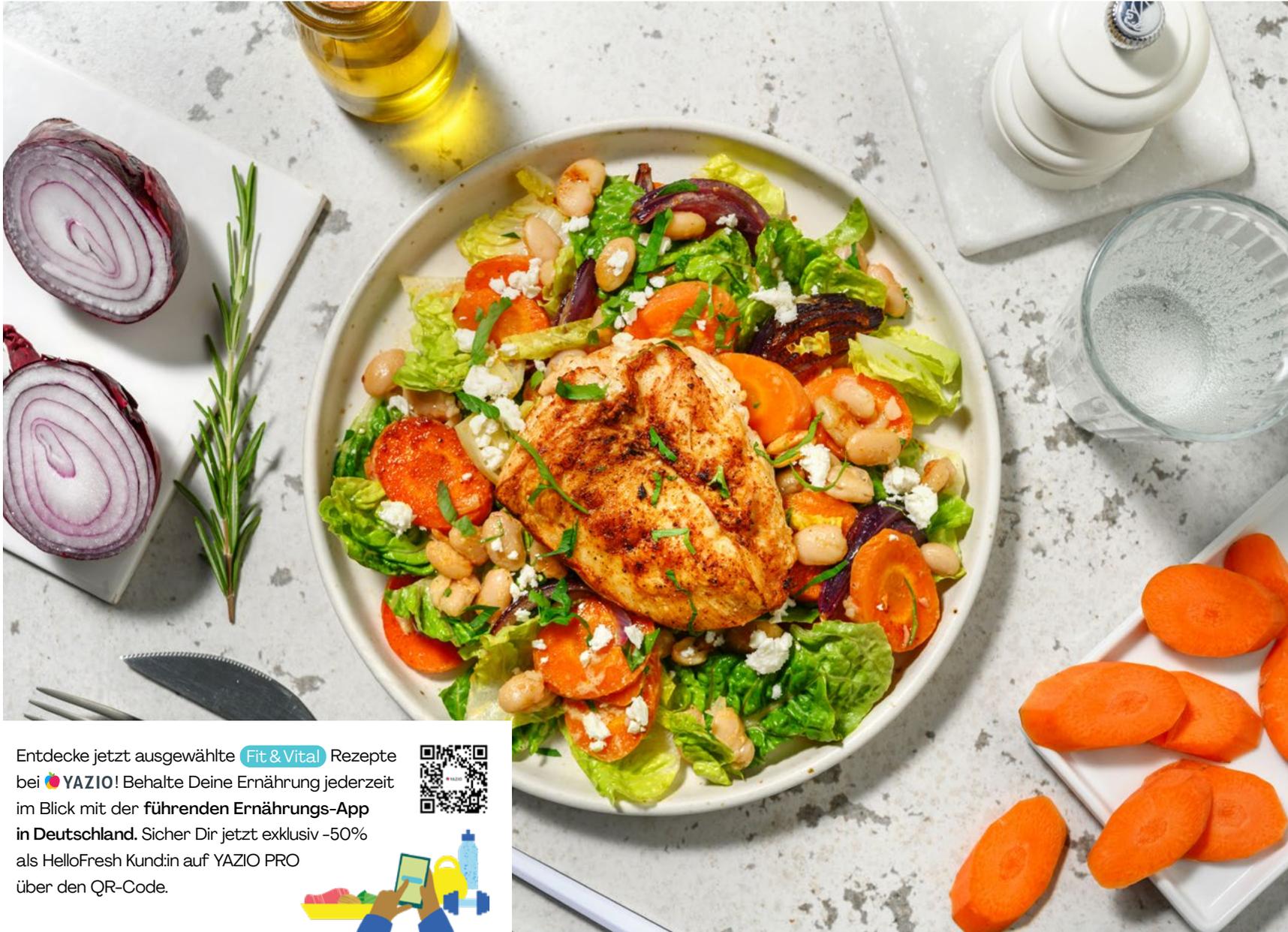


# Gefüllte Souflaki Hähnchenbrust auf Cannelini-Möhrensalat und Zitronendressing

30 – 40 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen



Hirtenkäse



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



Petersilie glatt



Rosmarin



Karotte



rote Zwiebel



mittelscharfer Senf



Cannellinibohnen



Zitrone, gewachst



Salatherz (Romana)



Hähnchenbrustfilet in Lake

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Honig\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	120 g	240 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 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. 640 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2731 kJ/653 kcal
Fett	3,7 g	23,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,9 g
Kohlenhydrate	7,2 g	45,8 g
– davon Zucker	4,9 g	31 g
Eiweiß	8,6 g	55,3 g
Salz	0,57 g	3,66 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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Für das Gemüse

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

**Karotten** nach Belieben schälen und diagonal in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

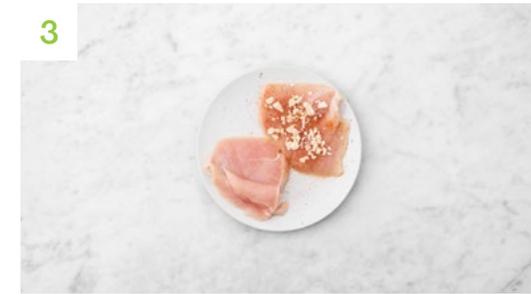
**Zitrone** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## Gemüse marinieren

In einer großen Schüssel **Rosmarinzweig**, ein Drittel „**Hello Souflaki**“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Zitronenschale**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Karotten**, **Bohnen** und **Zwiebeln** dazu geben, vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. **Gemüse** im Ofen für 20 – 25 Min. garen lassen.



## In der Zwischenzeit

**Hähnchenbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Filets** mit der Rückseite des Messers leicht klopfen, sodass die **Filets** etwas dünner werden.

**Filets** rundum mit restlichen „**Hello Souflaki**“, **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Olivenöl\*** würzen.

Die Hälfte des **Hirtenkäse** in die Mitte der **Filets** mit den Händen bröseln und **Filets** zurück aufeinander klappen.

**Filets** in den letzten 14 – 16 Min. der Gemüsegarzeit mit auf das Backblech geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Für das Dressing

**Petersilie** fein hacken.

In der großen Schüssel aus Schritt 2 **Senf**, Hälfte **Petersilie**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## Letzte Schritte

**Romanasalat** in mundgerechte Stücke schneiden.

**Ofengemüse** nach der Garzeit in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, **Rosmarinzweig** herausnehmen und vermengen. **Salat** hinzugeben und erneut vermengen.



## Anrichten

**Salat** auf tiefen Teller anrichten und restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln. **Hähnchenbrust** darauf anrichten, **Zitronensaft** und etwas **Olivenöl\*** darüber beträufeln und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

**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>

