

Hähnchen Saltimbocca mit Aubergine au gratin auf Knoblauch-Spinat und Kirschtomaten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 560 kcal • Tag 3 kochen



Prosciutto



Hähnchenbrustfilet in Lake



Aubergine



rote Kirschtomaten



Babyspinat



Salbei



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



junger Gouda, gerieben



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|---------|-------|
| Prosciutto | 70 g | 112,5 g | 150 g |
| Hähnchenbrustfilet in Lake | 250 g | 375 g | 500 g |
| Aubergine NL | 1 | 2 | 2 |
| rote Kirschtomaten | 250 g | 375 g | 500 g |
| Babypinac | 150 g | 200 g | 300 g |
| Salbei | 10 g | 10 g | 10 g |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Zitrone, gewachst ZA AR | 1 | 1 | 2 |
| junger Gouda, gerieben 7) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | 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. 570 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 409 kJ/98 kcal | 2343 kJ/560 kcal |
| Fett | 6,03 g | 34,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,85 g | 10,6 g |
| Kohlenhydrate | 1,88 g | 10,8 g |
| – davon Zucker | 1,55 g | 8,9 g |
| Eiweiß | 8,63 g | 49,5 g |
| Salz | 0,57 g | 3,28 g |

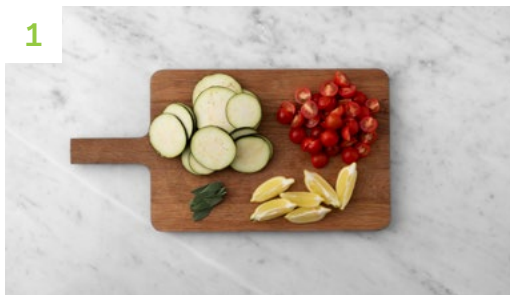
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien



Vorbereitung

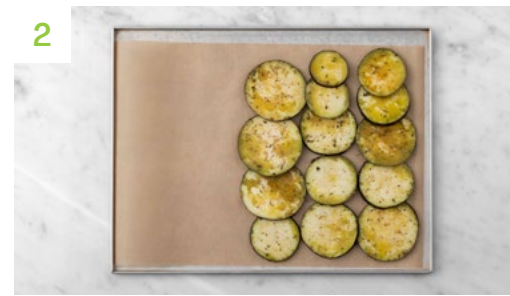
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Salbeiblätter vom Stiel entfernen.

Kirschtomaten halbieren.

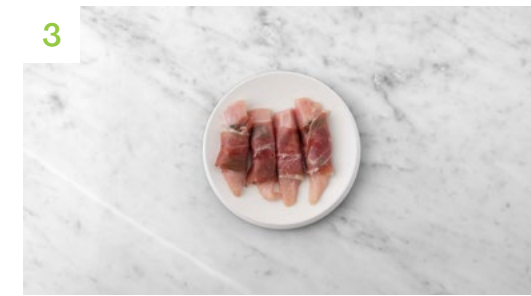
Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden.



Auberginen

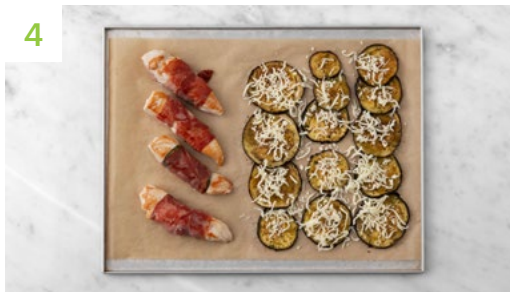
Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für das **Fleisch** lassen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, „**Hello Buon Appetito**“ und **Salz*** vermengen.

Auberginenscheiben im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun sind.



Saltimbocca vorbereiten

Hähnchenfilets in 4 [6 | 8] Stücke teilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Jedes **Hähnchenfilet** mit einem oder zwei **Salbeiblättern** belegen und mit **Prosciutto** umwickeln.



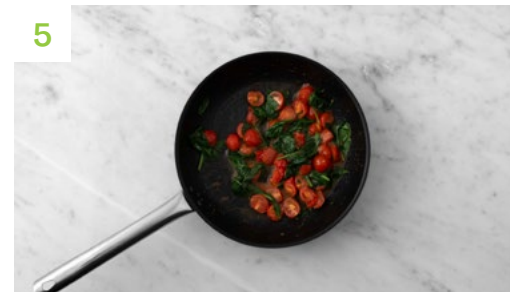
Fleisch anbraten

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Hähnchenfilets darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten.

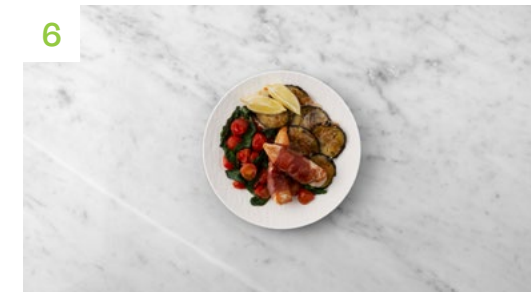
Hähnchenfilets auf das Backblech geben und 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

Auberginen jetzt mit **Gouda** gratinieren.



Spinat zubereiten

In den letzten 5 Min. der Ofengarzeit in der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kirschtomaten**, **Spinat** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** in die Pfanne geben. **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** und **Knoblauch** dazupressen und 3 – 4 Min. scharf anbraten.



Anrichten

Hähnchen Saltimbocca und **Tomaten-Spinat-Pfanne** auf Teller verteilen. **Gratinierte Auberginenscheiben** geschichtet daneben anrichten. Mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

