

# Chase's Bacon-Bisschen-Hähnchen mit knusprigem Feuermantel mit Pfefferrahmsoße, dazu Ofenkarotten

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 757 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet in Lake



Bacon (Scheiben)



mittelscharfer Senf



Hühnerbrühe



Kartoffeln (Drillinge)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Kampot-Pfeffer



Karotte



AB 28. SEPTEMBER  
IM KINO



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, Gemüseschäler, Knoblauchpresse und 1 Backblech

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kochsahne 7)	225 g**	300 g	375 g**
Kampot-Pfeffer	2 g	4 g	4 g
Karotte DE	2	3	4

\*\*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. 650 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	3169 kJ/757 kcal
Fett	6,5 g	41,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19,6 g
Kohlenhydrate	7,6 g	49 g
– davon Zucker	2,3 g	15 g
Eiweiß	7 g	45,1 g
Salz	0,45 g	2,95 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 ES: Spanien



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Karotten** schälen, quer halbieren und die Hälften in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.



## 2 Gemüse backen

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und innen weich ist.



## 3 Für das Hähnchen

**Hähnchenbrust** mit dem **Senf** bestreichen und mit je 2 **Baconscheiben** umwickeln.



## 4 Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

Eingewickelte **Hähnchenbrüste** mit der **Bacconnaht** nach unten in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten. Wenden und weitere 2 – 3 Min. braten.

Danach **Hähnchenbrüste** in den letzten 14 – 16 Min. der Gemüse-Backzeit mit auf das Blech geben und zu Ende garen, bis das **Fleisch** in der Mitte nicht mehr rosa ist.



## 5 Für die Soße

**Zwiebel** fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen.

**Kampot-Pfeffer** grob hacken.

Dieselbe Pfanne erneut erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen, **Zwiebeln** hinzufügen und zusammen 2 Min. glasig anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne** ablöschen, **Kampot-Pfeffer** und **Hühnerbrühe** hineingeben und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** leicht angedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Ofengemüse**, **Hähnchenbrust** und **Soße** auf Tellern anrichten und 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>

