

Hähnchen Florentiner Art mit gebackenen Kirschtomaten und Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien Family High Protein 25 – 35 Minuten • 593 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



rote Kirschtomaten



Babyspinat



Oregano



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewacht



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Hühnerbrühe



Los geht's

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

*Basiszutaten aus deiner Küche

Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 Große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 630 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2483 kJ/593 kcal
Fett	4,5 g	28,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,8 g
Kohlenhydrate	6,8 g	43,2 g
– davon Zucker	1,7 g	10,6 g
Eiweiß	5,9 g	37,3 g
Salz	0,28 g	1,79 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: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

ZA: Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Kartoffeln zubereiten

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

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Für 4 P. benutze 2 Backbleche.



2 Fleisch braten

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchen** je Seite 3 – 4 Min goldbraun anbraten.

Pfanne für später beiseitestellen.

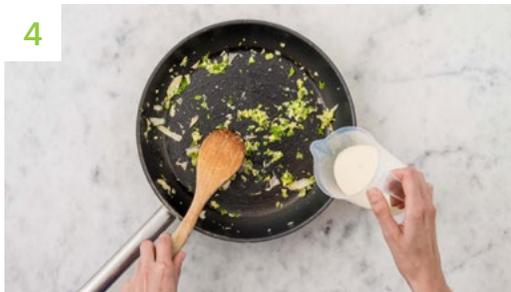


3 Fleisch garen

Anschließend **Hähnchen** zusammen mit **Kirschtomaten** in eine Auflaufform geben und die letzten 8 – 10 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Knoblauch und **Zwiebel** jeweils fein hacken.

Petersilien- und **Oreganoblätter** getrennt voneinander fein hacken.



4 Soße zubereiten

In der Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Gehackte Zwiebel, Knoblauch und **Oregano** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

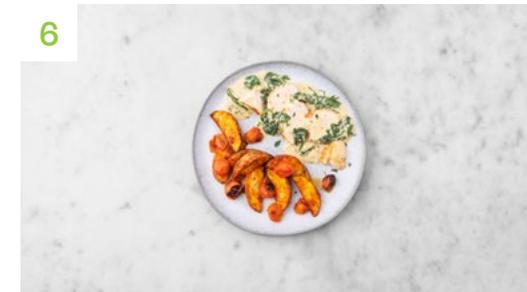
Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver** und **Kochsahne** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



5 Soße vollenden

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Babyspinat zur **Soße** geben und ca. 1 Min. leicht köcheln lassen, bis er zusammenfällt. **Soße** mit **Zitronensaft, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Hähnchen und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen. **Spinatsoße** über das **Hähnchen** geben. **Kirschtomaten** dazu anrichten und mit **Petersilie** garnieren. **Zitrone** dazu reichen.

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>

