

# One-Tray Hähnchenbrust in Aprikosen-Marinade mit Rosenkohl, Süßkartoffel und Gochujang-Mayo-Dip

wenig Vorbereitung | High Protein | 35 – 45 Minuten • 723 kcal • Tag 3 kochen

30



Hähnchenbrustfilet in Lake



Süßkartoffel



Rosenkohl



Karotte



Knoblauchzehe



Aprikosenchutney



Gochujang



Sojasoße



Mayonnaise



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	2	2
Rosenkohl	150 g	300 g	300 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Aprikosenchutney <b>9)</b>	50 g	75 g	100 g
Gochujang <b>11</b>   <b>15)</b>	25 g	25 g	50 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9)</b>	50 g	75 g	100 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. 600 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	3025 kJ/723 kcal
Fett	4,7 g	28,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,9 g
Kohlenhydrate	12,8 g	77,3 g
– davon Zucker	5 g	30,1 g
Eiweiß	6,3 g	37,9 g
Salz	0,38 g	2,29 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 **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



## Gemüse vorbereiten

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

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen, dann **Rosenkohl** halbieren.

**Knoblauchzehe** fein würfeln.

Gewaschene **Süßkartoffel** längs vierteln und die Viertel quer in 1 cm Stücke schneiden.

Gewaschene **Karotten** schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.



## Hähnchen backen

**Hähnchenbrüste** rundherum mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und auf das **Gemüse** legen. Mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Aprikosen-Marinade** bestreichen und die letzten 18 – 20 Min. mitbacken, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

## Gochujang

Gochujang ist eine scharfe rote Chilipaste, die in der koreanischen Küche ihre Anwendung findet. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



## Gemüse backen

**Gemüse** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen. Im Ofen ca. 25 Min. rösten, bis das **Gemüse** weich und die **Röschen** etwas gebräunt sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



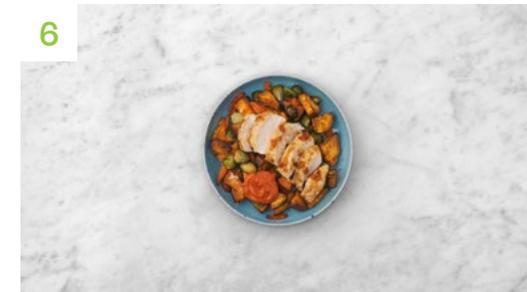
## Für den Dip

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Gochujang (Achtung: scharf!)** nach Belieben verrühren.



## Für die Marinade

In einer kleinen Schüssel **Aprikosenchutney** mit der Hälfte [drei Viertel | gesamter] der **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** vermengen.



## Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Gemüse** in **Bowls** oder auf tiefe Teller verteilen. **Hähnchenbrust** aufschneiden und obenauf legen. Nach Belieben mit restlicher **Aprikosen-Marinade** und **Gochujang-Mayonnaise** 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>

