

Hähnchen unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 677 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Babyspinat



Kochsahne



Hühnerbrühe



Schalotte



Panko-Mehl



körniger Senf



Knoblauchzehe



- 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*

Pfeffer*, Butter*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte DE	2	3	4
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
körniger Senf 9)	17 g	34 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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	448 kJ/107 kcal	2831 kJ/677 kcal
Fett	5,2 g	32,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	14,7 g
Kohlenhydrate	8,6 g	54,7 g
– davon Zucker	2 g	12,9 g
Eiweiß	6,2 g	39,4 g
Salz	0,29 g	1,84 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



Für das Gemüse

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

2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

Ungeschälte, gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann für ca. 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.

Karotten schälen, quer halbieren und längs zu Stiften vierteln. **Karottenstifte** in den letzten 18 – 20 Min. zu den **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Soße

Die Pfanne aus Schritt 3 wieder erhitzen und ohne Fettzugabe die gehackte **Schalotte** und den **Knoblauch** 1 Min. anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Hühnerbrühe** hineinrühren.



Kleine Vorbereitung

Schalotte fein hacken.

Knoblauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Panko-Mehl**, weiche **Butter** und **Senf** miteinander verkneten.



Spinat kochen

Babyspinat zur **Sahnesoße** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. mitköcheln lassen. **Rahmspinat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen braten

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

Pfanne von der Hitze nehmen und **Hähnchenbrüste** in eine Auflaufform geben.

Hähnchenbrüste mit den Senfbröseln toppen und diese leicht andrücken.

Danach die Auflaufform in den letzten 12 – 14 Min. der Gemüse-Backzeit mit in den Ofen geben, bis das **Hähnchenfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Hähnchenbrust vorsichtig auf Teller umsetzen. **Ofengemüse** und **Rahmspinat** dazu anrichten.

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>

