

Gefüllte Souflaki Hähnchenbrust auf Cannellini-Möhrensalat und Zitronendressing

30 – 40 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen

37



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Petersilie glatt



Rosmarin



Karotte



rote Zwiebel



mittelscharfer Senf



Cannellinibohnen



Zitrone, gewachst



Salatherz (Romana)



Hähnchenbrustfilet in Lake



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Honig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Karotte DE	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	120 g	120 g	240 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 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.)

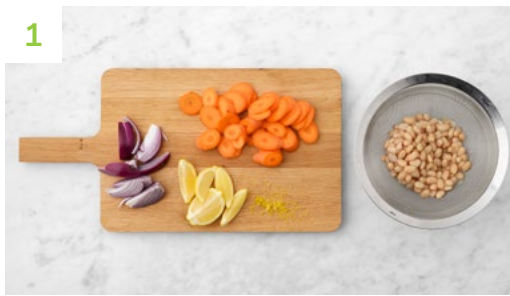
	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2731 kJ/653 kcal
Fett	3,7 g	23,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,9 g
Kohlenhydrate	7,2 g	45,8 g
– davon Zucker	4,9 g	31 g
Eiweiß	8,6 g	55,3 g
Salz	0,57 g	3,66 g

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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Für das Gemüse

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

Karotten nach Belieben schälen und diagonal in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

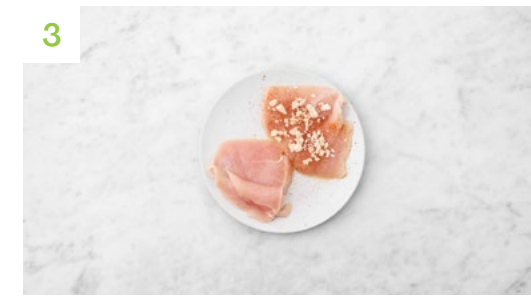
Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



Gemüse marinieren

In einer großen Schüssel **Rosmarinzwig**, ein Drittel „**Hello Souflaki**“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Zitronenschale**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Karotten, **Bohnen** und **Zwiebeln** dazu geben, vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. **Gemüse** im Ofen für 20 – 25 Min. garen lassen.



In der Zwischenzeit

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Filets** mit der Rückseite des Messers leicht klopfen, sodass die **Filets** etwas dünner werden.

Filets rundum mit restlichen „**Hello Souflaki**“, **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Olivenöl*** würzen.

Die Hälfte des **Hirtenkäse** in die Mitte der **Filets** mit den Händen bröseln und **Filets** zurück aufeinander klappen.

Filets in den letzten 14 – 16 Min. der Gemüsegarzeit mit auf das Backblech geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Für das Dressing

Petersilie fein hacken.

In der großen Schüssel aus Schritt 2 **Senf**, Hälfte **Petersilie**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



Letzte Schritte

Romanasalat in mundgerechte Stücke schneiden.

Ofengemüse nach der Garzeit in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, **Rosmarinzwig** herausnehmen und vermengen. **Salat** hinzugeben und erneut vermengen.



Anrichten

Salat auf tiefen Teller anrichten und restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln. **Hähnchenbrust** darauf anrichten, **Zitronensaft** und etwas **Olivenöl*** darüber beträufeln und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

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>

