

# Piri Piri-Hähnchen aus dem Ofen mit Süßkartoffeln und Blumenkohl

wenig Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 887 kcal • Tag 3 kochen



Hähncheninnenbrustfilet



Süßkartoffel



Blumenkohl



Limette, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Sriracha Sauce



Sahnejoghurt, Bio



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Piri-Piri“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
Blumenkohl <b>DE   NL   ES</b>	1	1	1
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sahnejoghurt, Bio <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise <b>8   9</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	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	459 kJ/110 kcal	3709 kJ/887 kcal
Fett	5,9 g	47,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	8,7 g	70,2 g
– davon Zucker	2,7 g	21,7 g
Eiweiß	5,3 g	42,8 g
Salz	0,19 g	1,52 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) **8** Eier **9** Senf

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande



## Kleine Vorbereitung

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

**Süßkartoffel** in 1 cm Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in grobe Streifen schneiden.

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** aufteilen oder schneiden.

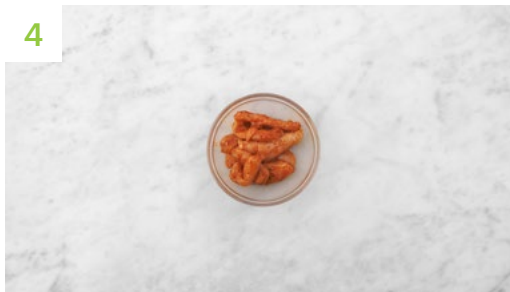


## Für das Gemüse

**Zwiebel**, **Blumenkohl** und **Süßkartoffel** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und alles im Ofen 25 – 30 Min. garen.

**Tipp:** Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, verwende 2 Backbleche.

**Knoblauch** abziehen und 5 Min. neben die **Süßkartoffel** auf das Backblech geben.



## Für das Hähnchen

In einer großen Schüssel „Hello Piri-Piri“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Hähnchen** zugeben und kurz marinieren lassen.



## Hähnchen garen

**Hähnchen** in den letzten 16 – 18 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Für den Dip

**Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Sriracha**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Knoblauch** dazupressen.



## Anrichten

**Süßkartoffel** auf tiefen Tellern verteilen und mit etwas **Dip** toppen. **Hähnchen** und **Blumenkohlgemüse** daneben anrichten und mit dem **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** beträufeln. Mit restlichem **Dip** und restlichen **Limettenspalten** servieren und genießen..

**Guten Appetit!**

### Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

