

Hähnchenfilet in Honig-Zitronen-Marinade

dazu geröstete Buschbohnen und Kartoffeln

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 35 – 45 Minuten • 576 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Rosmarin



Zitrone, gewachst



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Naturjoghurt



- 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, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 1 tiefen Teller, 1 Gemüsereibe und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	0,5 **	0,75 **	1
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA AR	0,5 **	0,75 **	1
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Naturjoghurt 7	100 g	150 g	200 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. 620 g)
Brennwert	387 kJ/92 kcal	2410 kJ/576 kcal
Fett	3 g	18,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	9,5g	59,2 g
– davon Zucker	1,8 g	10,9 g
Eiweiß	6,3 g	39,4 g
Salz	0,13 g	0,83 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: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0,5 cm Scheiben schneiden und in einer großen Schüssel mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für eine kleine Auflaufform lassen.

Kartoffeln 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen goldbraun sind.



4 Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Marinierte **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. goldbraun anbraten.

Tipp: *Pfanne nicht zu stark erhitzen, denn die Marinade kann schnell verbrennen.*

Anschließend **Hähnchenbrust** in eine kleine Auflaufform geben, neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen und 12 – 14 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne für den nächsten Schritt beiseitestellen.



2 Für die Marinade

Knoblauch fein hacken.

Rosmarinnadeln fein hacken.

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

Rosmarin, **Knoblauch**, **Zitronenabrieb** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** mit **Honig**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in einem tiefen Teller verrühren.

Hähnchenbrust darin ca. 5 Min. marinieren.



5 Dip zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Petersilie** mit **Naturjoghurt** verrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Bohnen in der Pfanne aus Schritt 4 unter Zugabe von 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** 2 – 3 Min anrösten.

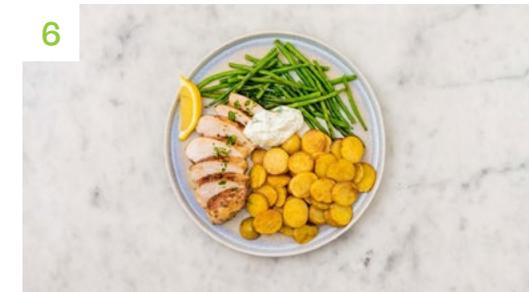


3 Bohnen kochen

Reichlich **Wasser*** in einen großen Topf füllen und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.



6 Anrichten

Hähnchenbrust und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Bohnen** dazu anrichten.

Mit restlicher **Petersilie** toppen und zusammen mit einem Klecks **Dip** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

