

# 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

# 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 Auflaufform, 1 tiefer Teller, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffel (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	0,5**	0,75**	1
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Naturjoghurt <b>7</b>	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	2411 kJ/576 kcal
Fett	3,1 g	19,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	9,5 g	59,2 g
– davon Zucker	1,8 g	10,9 g
Eiweiß	6,3 g	39,4 g
Salz	0,14 g	0,86 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

**TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## 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.



## 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.



## Für die Marinade

**Knoblauch** fein hacken.

**Rosmarinadeln** 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.



## Dip zubereiten

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Petersilie** mit **Sahnejoghurt** 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.



## 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.



## 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>

