

Hähnchenbrust gefüllt mit Basilikum-Frischecreme in Tomatenrahm, dazu Ofenkartoffeln

Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 644 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basilikumpaste



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babypinac



Gemüsebrühpulver



Frischecreme



stückige Tomaten



Ofenkartoffel



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Babypinat	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	20 g	40 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. 650 g)
Brennwert	412 kJ/98 kcal	2693 kJ/644 kcal
Fett	5 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	14,1 g
Kohlenhydrate	6,5 g	42,4 g
– davon Zucker	1,9 g	12,6 g
Eiweiß	6,5 g	42,7 g
Salz	0,55 g	3,6 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 10) Sellerie
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten
FR: Frankreich BE: Belgien



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Ca. 25 Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffel** goldbraun sind.



2 Füllung zubereiten

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Die Hälfte vom **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen.

Die Hälfte der **Basilikumpaste** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Frischecreme** hinzufügen und verrühren. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Hähnchen braten

Hähnchenfilets rundherum **salzen*** und **pfeffern***. Oberseite der Länge nach vorsichtig ein-, aber nicht durchschneiden. **Basilikum-Frischecreme-Mischung** in den Spalten verteilen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchenbrüste** mit der geöffneten Seite nach oben in die Pfanne legen und 2 – 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



4 Soße zubereiten

Dieselbe Pfanne erneut erhitzen und in dem verbliebenen **Öl Zwiebelwürfel** ca. 2 Min. farblos anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und eine weitere Minute anschwitzen.

Stückige Tomaten, **Gemüsebrühpulver**, restliche **Frischecreme**, restliche **Basilikumpaste** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** unterrühren, aufkochen lassen und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Babypinat unter die **Soße** heben und zusammenfallen lassen.

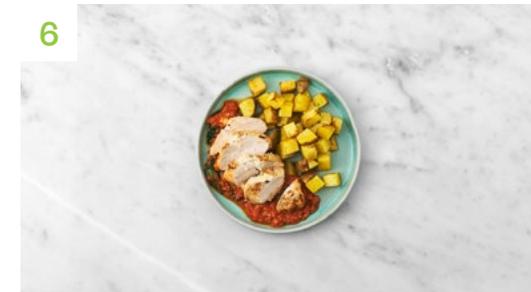


5 Hähnchen fertigstellen

Tomaten-Rahmsoße in eine große Auflaufform geben und **Hähnchenbrüste** mit der geöffneten Seite nach oben auf die **Soße** legen.

Hähnchenbrüste mit **Hartkäse** bestreuen.

Auflaufform neben den **Kartoffeln** aufs Blech stellen und die letzten 12 – 14 Min. mitbacken, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Kartoffeln und **Tomaten-Spinat-Rahm** auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** in Scheiben schneiden und darauf 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>

