

Hähnchenfilet in Honig-Zitronen-Marinade

dazu geröstete Buschbohnen und Kartoffeln

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 35 – 45 Minuten • 609 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Rosmarin



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Paprika“

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



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
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 ES ZA AR TR CL EG	0,5**	0,75**	1
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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	409 kJ/98 kcal	2549 kJ/609 kcal
Fett	3,1 g	19,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	10,2 g	63,3 g
– davon Zucker	1,9 g	12,1 g
Eiweiß	6,5 g	40,5 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



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.

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

Hähnchenbrust darin ca. 5 Min. marinieren.



5 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.



3 Bohnen kochen

In einen großen Topf 1 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie 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>

