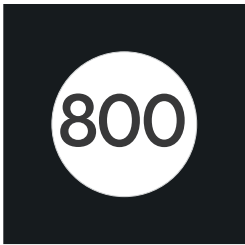




Chicken Bacon Bites mit Ranch-Dip

30 – 40 Minuten • 537 kcal • Tag 3 kochen



Aioli



Bacon (Scheiben)



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hähnchenbrustfilet in Lake



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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Aioli 8 9)	40 g
Bacon (Scheiben)	125 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9)	50 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 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. 250 g)
Brennwert	908 kJ/217 kcal	2247 kJ/537 kcal
Fett	14,5 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	10,8 g
Kohlenhydrate	6 g	14,9 g
– davon Zucker	5,4 g	13,5 g
Eiweiß	15,7 g	38,9 g
Salz	0,98 g	2,43 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.

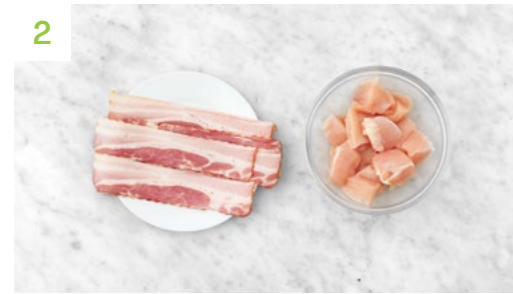
Allergene: 7 Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9**) Senf

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



1 Zu Beginn

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.



2 Bites umwickeln

Hähnchenfilets rundherum mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann jedes **Filet** in 6 gleich große Stücke teilen, sodass es 12 **Hähnchenstücke** ergeben.

Baconscheiben halbieren und jedes **Hähnchenstück** mit einem Stück **Bacon** umwickeln.

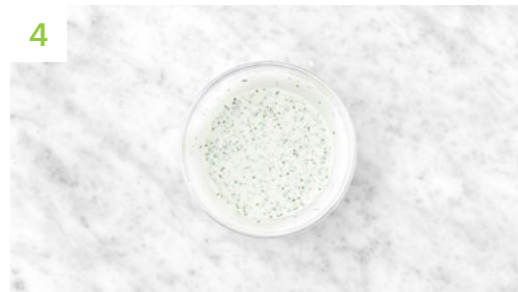


3 Bites würzen

In eine kleine Schüssel 2 EL **Zucker*** geben. **Chicken Bacon Bites** einzeln von beiden Seiten hineindrücken, auf einen Grillrost legen und nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen.

Grillrost in die mittlere Schiene im Ofen schieben. Darunter ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Chicken Bacon Bites im Ofen 15 Min. backen.



4 Währenddessen

Petersilienblätter und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel

Buttermilch-Zitronendressing mit **Aioli** und **Kräutern** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Chicken Bites backen

Nach 15 Min. die Ofentemperatur auf Grillstufe stellen. Ofenrost mit den **Chicken Bacon Bites** in die oberste Schiene schieben und weitere 3 – 4 Min. grillen, bis der **Bacon** etwas knusprig wird.



6 Anrichten

Chicken Bacon Bites auf einen großen Teller geben und mit dem **Ranch-Dip** servieren.

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>

