

Poulet Rôti Hähnchen mit karamellisierten Karotten

Zitrus-Salat und Pistazien-Pekannuss-Gremolata

High Protein | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 753 kcal • Tag 3 kochen

11



Hähnchenbrustfilet in Lake



Orange



Karotte



Prinzessbohnen



Pflücksalat



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Schnittlauch



Petersilie glatt



Thymian



grüne Kresse



Pekannusskerne



Pistazien



körniger Senf



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab. Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Honig*, Pfeffer*, Butter*, Olivenöl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Orange EG ZA ES MA	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	3	5	6
Prinzessbohnen	150 g	300 g	300 g
Pflücksalat	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
grüne Kresse	20 g	40 g	40 g
Pekanuskerne 26)	15 g	30 g	30 g
Pistazien 28)	20 g	30 g	40 g
körniger Senf 9)	17 g	17 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. 640 g)
Brennwert	494 kJ/118 kcal	3151 kJ/753 kcal
Fett	7,8 g	49,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,2 g
Kohlenhydrate	5,7 g	36,1 g
– davon Zucker	12,4 g	79,1 g
Eiweiß	6 g	38,5 g
Salz	0,12 g	0,74 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: 9) Senf 26) Pecannüsse 28) Pistazien

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **MA:** Marokko



Karotten rösten

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

Karotte nach Belieben schälen, quer halbieren und in 5 cm Stifte schneiden.

Karottenstifte in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 Min. im Ofen rösten.

Enden der **Bohnen** abschneiden. **Bohnen** in derselben großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und beiseitestellen.



Gremolata zubereiten

Orange heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

Ober und Unterseite der **Orange** abschneiden. **Orange** so schälen, dass keine weiße Haut mehr vorhanden ist.

Orange waagrecht in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Saft von 2 [3 | 4] Scheiben in eine kleine Schüssel auspressen.

Mit **Zitronen** und **Orangenabrieb**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Schnittlauch**, Hälfte **Petersilie**, **Pekannüssen**, **Pistazien**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** verrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



Hähnchen marinieren

Knoblauch fein hacken.

Thymianblätter fein hacken.

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

In einer zweiten großen Schüssel **Knoblauch**, **Thymian**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** vermengen.

Hähnchen in die Schüssel geben, mischen und beiseitestellen.



Salat zubereiten

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Senf**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Salatmischung, **Kresse**, restliche **Petersilie** und **Orangenspalten** in der Schüssel mit dem **Dressing** mischen.



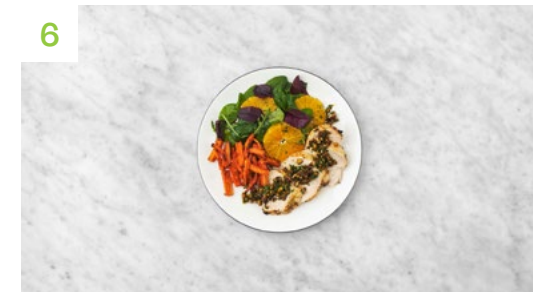
Nüsse rösten

Pekannüsse und **Pistazien** grob hacken.

In einer großen Pfanne **Pekannüsse** und **Pistazien** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

Petersilie und **Schnittlauch** getrennt voneinander fein hacken.

In den letzten 16 Min. der Garzeit **Hähnchen** und **Bohnen** auf das Backblech neben den **Karotten** geben und rösten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist und die **Bohnen** gar sind.



Anrichten

Hähnchen nach Belieben in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen und mit der **Gremolata** toppen.

Ofengemüse und **Salat** daneben 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>

