

# Knoblauch-Garnelen und Cajun-Hähnchen dazu Ofendrillinge mit Röstgemüse

High Protein 30 – 40 Minuten • 773 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Garnelen ohne Schale



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Paprika multicolor



Knoblauchzehe



Rosmarinweig



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Cajun“



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe Fleisch und Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1200 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	2	3	4
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Rosmarinzweig	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 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. 870 g)
Brennwert	371 kJ/89 kcal	3235 kJ/773 kcal
Fett	3,4 g	29,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	7,1 g
Kohlenhydrate	7,8 g	67,5 g
– davon Zucker	2 g	17,8 g
Eiweiß	6 g	52,6 g
Salz	0,27 g	2,31 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:** **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **IT:** Italien



## Für die Drillinge

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

**Drillinge** halbieren.

**Drillinge** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Rosmarin**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



## Gemüse vorbereiten

**Zucchini** längs in 4 Scheiben schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Gemüse** in eine große Schüssel geben und mit **Knoblauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

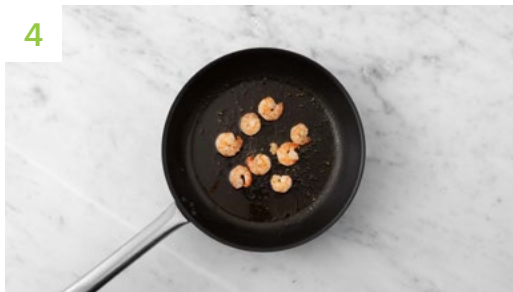
**Gemüse** neben die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und garen, bis es weich ist.



## Hähnchen marinieren

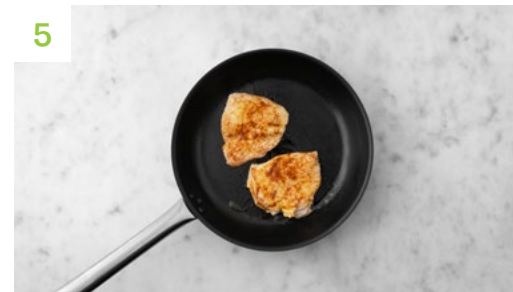
**Hähnchenbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

In der großen Schüssel aus Schritt 2 **Hähnchenbrust**, „**Hello Cajun**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** vermengen. Beiseitestellen und marinieren lassen.



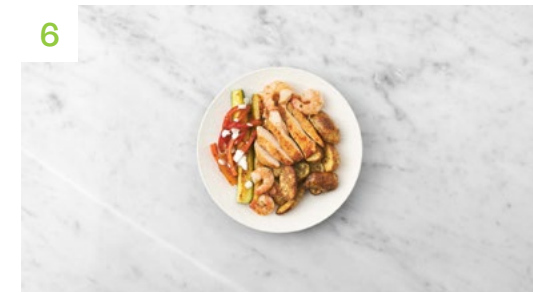
## Garnelen anbraten

In einer großen Pfanne **Kräuterbutter** erhitzen. **Garnelen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. Herausnehmen und ggf. warmhalten.



## Hähnchen anbraten

In derselben großen Pfanne das **Hähnchen** 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Anrichten

**Hähnchenbrust** in Streifen schneiden. **Rosmarin-Drillinge** auf Teller verteilen. **Zucchini** und **Paprika** schichtweise daneben anrichten und mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** beträufeln.

**Cajun-Hähnchen** und **Garnelen** darauf 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>

