

Hähnchenfilet in Honig-Zitronen-Marinade

dazu geröstete Buschbohnen und Kartoffeln

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

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Rosmarin



Zitrone, gewachst



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Naturjoghurt

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 und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 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
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 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



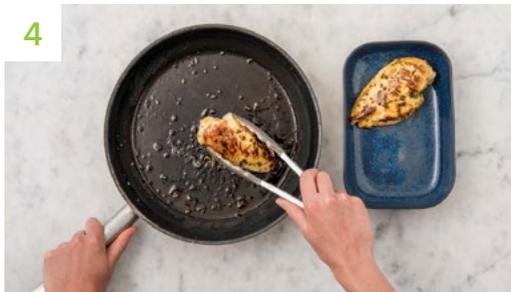
Kartoffeln backen

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.



Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlere Temperatur 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.



Für die Marinade

Knoblauch fein hacken.

Rosmarinadeln fein hacken.

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

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

Hähnchenbrust darin ca. 5 Min. marinieren.



Dip zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel Hälfte der **Petersilie** mit **Sahnejoghurt** verrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Bohnen in der Pfanne aus Schritt 4 mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** 2 – 3 Min anrösten.



Bohnen kochen

Reichlich **Wasser*** in einen großen Topf füllen und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.



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>

