

# Hähnchen unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 707 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Babyspinat



Schalotte



Knoblauchzehe



Kochsahne



körniger Senf



Panko-Mehl



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	2	3	4
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Schalotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehen <b>ES</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7</b>	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf <b>9</b>	17 g	34 g	40 g
Panko-Mehl <b>15</b>	25 g	50 g	50 g
Hühnerbrühe	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. 630 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	2957 kJ/707 kcal
Fett	5,2 g	32,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	14,7 g
Kohlenhydrate	8,7 g	54,9 g
– davon Zucker	2 g	12,9 g
Eiweiß	6,3 g	39,6 g
Salz	0,29 g	1,86 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) **9** Senf **15** Weizen (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

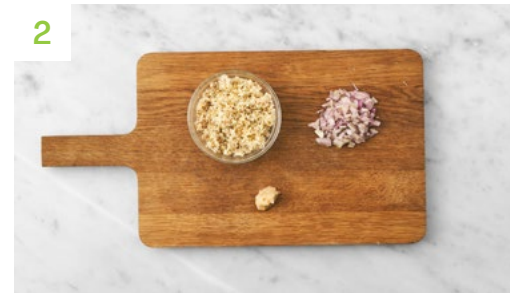


## 1 Kartoffeln backen

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

2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

**Kartoffeln** längs vierteln, auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 2 Währenddessen

**Karotten** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

**Karottenstifte** in den letzten 18 – 20 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mit backen.

**Schalotte** fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Panko-Mehl**, weiche **Butter\*** und **Senf** miteinander verkneten.



## 3 Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchenbrustfilets** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten. Pfanne von der Hitze nehmen und **Hähnchenbrüste** in eine Auflaufform geben.

**Hähnchenbrüste** mit den **Senfbröseln** toppen und diese leicht andrücken.

Auflaufform in den letzten 12 – 14 Min. der Gemüse-Backzeit mit in den Ofen geben, bis das **Hähnchenfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 4 Für die Soße

Pfanne aus Schritt 3 ohne Fettzugabe erneut erhitzen.

**Gehackte Schalotte** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Hühnerbrühe** hineinrühren.



## 5 Rahmspinat zubereiten

**Babyspinat** zur **Sahnesoße** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. mitköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Hähnchenfilets** vorsichtig auf Teller verteilen. **Ofengemüse** und **Rahmspinat** dazu 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>

