

Gefüllte Hähnchenbrust mit Hirtenkäse auf Cannellini-Möhrensalat, dazu Zitronendressing

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 613 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Hirtenkäse



Cannellinibohnen



Salatherz (Romana)



Karotte



rote Zwiebel



Rosmarinzwieg



Zitrone, gewachst



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- 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

Salz*, Honig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,
1 große Schüssel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Rosmarinzwieg	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	2	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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	404 kJ/97 kcal	2564 kJ/613 kcal
Fett	3,8 g	24,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,2 g
Kohlenhydrate	6,5 g	41 g
– davon Zucker	5 g	31,6 g
Eiweiß	8,3 g	52,7 g
Salz	0,68 g	4,3 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **IL:** Israel



Für das Gemüse

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

Karotten nach Belieben schälen und diagonal in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

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



Für das Dressing

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



Gemüse marinieren

In einer großen Schüssel **Rosmarinzwieg**, ein Drittel „**Hello Paprika**“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Zitronenschale**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Karotten, **Bohnen** und **Zwiebeln** dazugeben, vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. **Gemüse** im Ofen 20 – 25 Min. backen.



Letzte Schritte

Romanasalat in mundgerechte Stücke schneiden.

Ofengemüse nach der Garzeit in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, **Rosmarinzwieg** herausnehmen und vermengen.

Salat hinzugeben und erneut vermengen.



In der Zwischenzeit

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Filets** mit der Rückseite des Messers etwas dünner klopfen.

Filets rundum mit restlichem „**Hello Paprika**“, **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Olivenöl*** würzen.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen in die Mitte der **Filets** bröseln und **Filets** zurück aufeinander klappen.

Filets in den letzten 14 – 16 Min. der Gemüsegarzeit mit auf das Backblech geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen und restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln. **Hähnchenbrust** darauf anrichten, **Zitronensaft** und etwas **Olivenöl*** darüber träufeln.

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>

