

Superhelden-Teller mit Hähnchenbrust

Anpassbar für den Geschmack von Groß & Klein

30 – 40 Minuten • 726 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet in Lake



Süßkartoffel



Brokkoli



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



Kürbiskerne



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 610 g)
Brennwert	500 kJ/119 kcal	3037 kJ/726 kcal
Fett	5,5 g	33,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,3 g
Kohlenhydrate	10,6 g	64,7 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	6,8 g	41,4 g
Salz	0,3 g	1,82 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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

US: Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien



Für die Süßkartoffeln

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

Süßkartoffel in 1 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. garen.

Kürbiskerne 3 – 5 Min. mit in den Backofen geben.



Hähnchen vollenden

Hähnchen aus der Pfanne nehmen und mit „**Hello Paprika**“ würzen.

Hähnchen neben die **Süßkartoffeln** auf das Backblech geben und 10 – 12 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Tipp: Du kannst das Paprikagewürz auch weglassen, wenn Dein Kind es etwas milder mag.



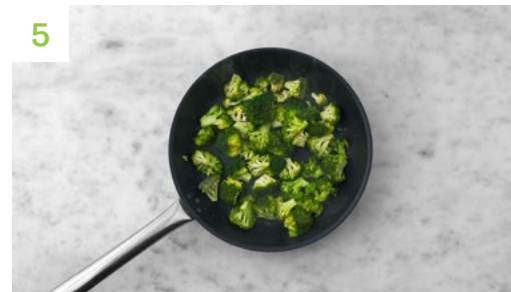
Für die Gremolata

Zitrone heiß abwaschen und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Petersilie fein hacken.

Kürbiskerne grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Zitronenschale**, **Petersilie**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Kürbiskerne**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Gremolata** vermengen.

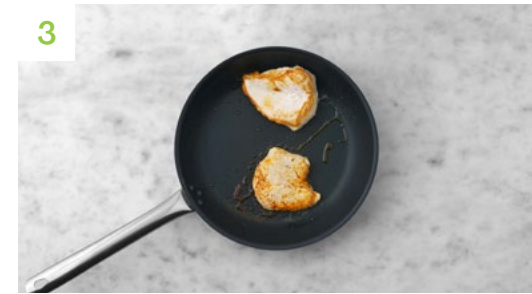


Für den Brokkoli

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit etwas **Zitronensaft** und **Salz*** würzen.



Für das Hähnchen

Hähnchenfilets rundum leicht **salzen*** und **pfeffern***.

Tipp: Wenn Dein Kind keinen Pfeffer mag, kannst Du das Hähnchen auch nur leicht salzen*.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Hähnchen** darin 1 – 2 Min. pro Seite scharf anbraten.



Anrichten

Brokkoli, **Süßkartoffeln** und **Hähnchen** auf Tellern anrichten.

Tipp: Für Dein Kind kannst Du das Hähnchen in Streifen schneiden.

Mit **Joghurt** servieren und für die Erwachsenen mit der **Gremolata** toppen.

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>

