

Hähnchenbrust mit Zwiebel-Chutney-Haube

dazu Apfel-Bohnen-Gemüse und Kartoffeln

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 634 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Würziges Zwiebel-Chutney



Apfel



Zwiebel



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



- 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

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Würziges Zwiebel-Chutney	40 g	80 g	80 g
Apfel DE NL IT	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 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. 720 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2651 kJ/634 kcal
Fett	1,8 g	12,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	5,2 g
Kohlenhydrate	10,5 g	76,2 g
– davon Zucker	3,6 g	26,1 g
Eiweiß	5,5 g	39,6 g
Salz	0,09 g	0,68 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 **IT:** Italien **EG:** Ägypten



Bohnen garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen und aufkochen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen.

Buschbohnen in den großen Topf geben und 9 – 10 Min. garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



Bohnen anbraten

In dem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Apfel** und **Bohnen** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggfs. warm halten.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel **Joghurt**, die Hälfte der **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



Kartoffeln garen

In einen zweiten großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Kartoffeln halbieren oder vierteln.

Kartoffeln in den großen Topf geben und 15 – 17 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



Hähnchen anbraten

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

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin 2 – 3 Min. auf einer Seite anbraten. Dann wenden, die Oberseite mit **Zwiebel-Chutney** bestreichen und 2 – 3 weitere Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Gemüse vorbereiten

Petersilie grob hacken.

Apfel vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



Anrichten

Kartoffeln nach der Garzeit zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und **Salz*** zurück in den Topf geben.

Kartoffeln, **Bohngemüse** und **Hähnchenbrust** auf Tellern anrichten. Mit restlicher **Petersilie** toppen und mit dem **Dip** 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>

