



Chicken Bacon Bites mit Ranch-Dip

30 – 40 Minuten • 537 kcal • Tag 3 kochen

800



Hähnchenbrustfilet in Lake



Bacon (Scheiben)



Petersilie glatt



Schnittlauch



Aioli



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g
Bacon (Scheiben)	125 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g
Aioli 8 9	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml

**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. 250 g)
Brennwert	908 kJ/217 kcal	2247 kJ/537 kcal
Fett	14,5 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	10,8 g
Kohlenhydrate	6 g	14,9 g
– davon Zucker	5,4 g	13,5 g
Eiweiß	15,7 g	38,9 g
Salz	0,98 g	2,43 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.

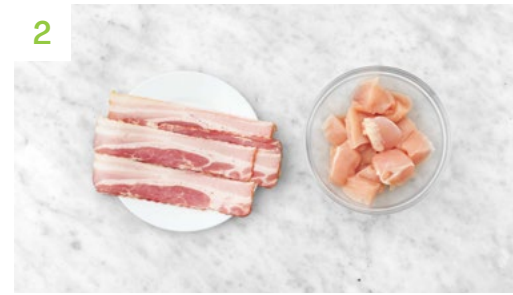
Allergene: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf

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



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.



Bites umwickeln

Hähnchenfilets rundherum mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann jedes **Filet** in 6 gleich große Stücke teilen, sodass es 12 **Hähnchenstücke** ergibt.

Baconscheiben halbieren und jedes **Hähnchenstück** mit einem Stück **Bacon** umwickeln.

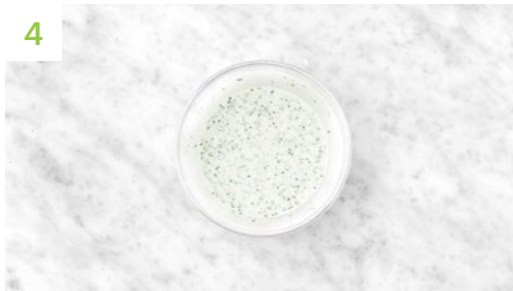


Bites würzen

In eine kleine Schüssel 2 EL **Zucker*** geben. **Chicken Bacon Bites** einzeln von beiden Seiten hineindrücken, auf ein Grillrost legen und nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen.

Grillrost in die mittlere Schiene im Ofen schieben. Darunter ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Chicken Bacon Bites im Ofen 15 Min. backen.

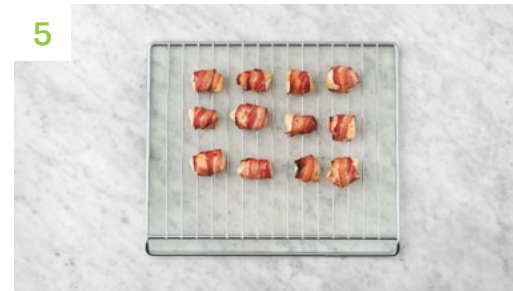


Währenddessen

Petersilienblätter und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel

Buttermilch-Zitronen-Dressing mit **Aioli** und **Kräutern** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Chicken Bites backen

Nach 15 Min. die Ofentemperatur auf Grillstufe stellen. Ofenrost mit den **Chicken Bacon Bites** in die oberste Schiene schieben und weitere 3 – 4 Min. grillen, bis der **Bacon** etwas knusprig wird.



Anrichten

Chicken Bacon Bites auf einen großen Teller geben und mit dem **Ranch-Dip** servieren.

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>

