

Hähnchen unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 709 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Babyspinat



Schalotte



Knoblauchzehe



Kochsahne



körniger Senf



Panko-Mehl



Gemüsebrühpulver



- 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 DE NL ES IL	2	3	4
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kochsahne 7	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf 9	17 g	30 g**	40 g
Panko-Mehl 15	25 g	50 g	50 g
Gemüsebrühpulver	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	469 kJ/112 kcal	2966 kJ/709 kcal
Fett	5,19 g	32,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,32 g	14,7 g
Kohlenhydrate	8,76 g	55,4 g
– davon Zucker	2,07 g	13,1 g
Eiweiß	6,25 g	39,5 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



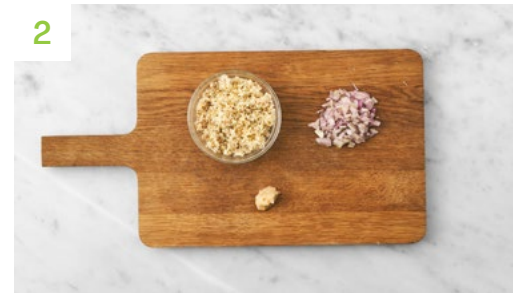
1 Gemüse backen

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.

Karotten schälen, quer halbieren und längs vierteln. **Karottenstifte** in den letzten 18 – 20 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



2 Währenddessen

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 und **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.

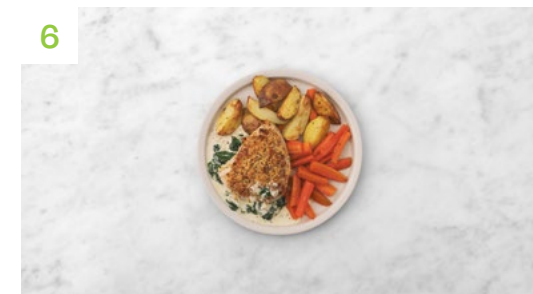
Pfanneninhalt mit **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Gemüsebrühpulver hineinrühren.



5 Spinat kochen

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>

