

Hähnchen in Apfel-Brandy-Soße

dazu Rosmarin-Kartoffeln und Balsamico-Rosenkohl

schnell Kalorien im Blick High Protein 25 – 35 Minuten • 566 kcal • Tag 3 kochen

35



Hähnchenbrustfilet in Lake



Ofenkartoffel



Rosenkohl



Rosmarinzwig



Knoblauchzehe



Apfel-Brandy-Chutney



Balsamicocreme



Gewürzmischung „Hello Paprika“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Rosenkohl	300 g	450 g	600 g
Rosmarinzwig	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Apfel-Brandy-Chutney 14)	100 g	150 g	200 g
Balsamicoreme 14)	24 g	36 g	48 g
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. 550 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2369 kJ/566 kcal
Fett	3,1 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,1 g
Kohlenhydrate	10,8 g	59,6 g
– davon Zucker	7,4 g	40,9 g
Eiweiß	7,3 g	40,2 g
Salz	0,24 g	1,33 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien



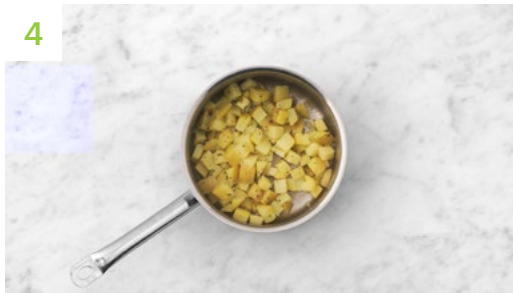
Kartoffeln kochen

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

Kartoffeln in 2 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 TL **[1,5 TL | 2 TL] Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind.



Kartoffeln vollenden

Rosmarinnadeln entfernen und fein hacken.

Kartoffeln nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgießen.

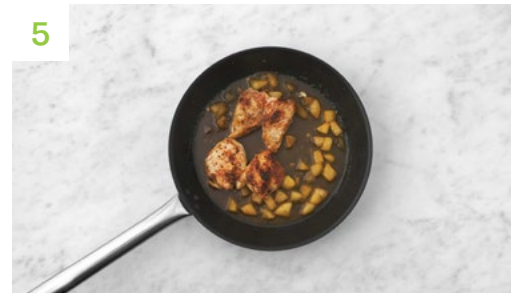
Kartoffeln zurück in den Topf geben mit 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Butter*** und **Rosmarin** vermengen, **Knoblauch** dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Rosenkohl vorbereiten

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und dann **Rosenkohl** halbieren.

Rosenkohl auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl***, 1 TL **[1,5 TL | 2 TL] Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, dann im Ofen 15 – 20 Min. backen.



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilets** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Hähnchen mit **Apfel-Brandy-Chutney** und 2 EL **[3 EL | 4 EL] Wasser*** ablöschen und 2 Min. einkochen lassen.

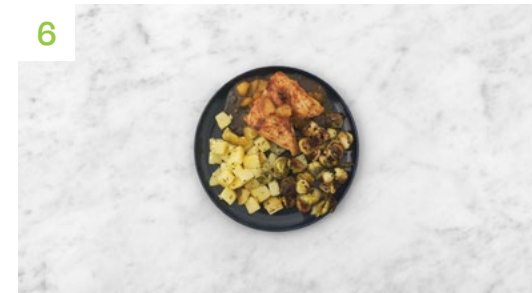
Balsamicoreme nach der Garzeit über dem **Rosenkohl** verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fleisch vorbereiten

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Filets auf beiden Seiten mit „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Hähnchen mit der **Soße** auf Teller verteilen. **Rosenkohl** und **Rosmarin-Kartoffeln** daneben 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>

