

Bruschetta-Hähnchen mit Ofengemüse

frischen Tomaten und Basilikum-Joghurt-Dip

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 576 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Tomate



Schalotte



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Balsamico-Crème



Zucchini



rote Paprika



vorw. festk. Kartoffeln



Joghurt



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

Gut im Haus zu haben
Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln, Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ Knoblauchzehe ES	2 g	4 g	4 g
Tomate DE	1	1	2
Schalotte FR NL DE	2	3	4
Basilikum	1	1	2
Hartkäse geraspelt 7 8)	10 g	10 g	10 g
Balsamico-Crème 14)	20 g	40 g	40 g
Zucchini DE	12 g	12 g	24 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
vorw. festk. Kartoffeln	1	1	2
Joghurt 7)	400 g	600 g	800 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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	334 kJ/80 kcal	2410 kJ/576 kcal
Fett	3,04 g	21,99 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	5,31 g
Kohlenhydrate	6,79 g	49,04 g
– davon Zucker	2,09 g	15,07 g
Eiweiß	6,08 g	43,95 g
Salz	0,153 g	1,104 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 **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



Kleine Vorbereitung

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Kartoffeln ungeschält in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



Gemüse backen

Kartoffeln, **Zucchini** und **Paprika** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Hähnchen vorbereiten

Knoblauch abziehen, die Hälfte in eine große Schüssel pressen und darin die **Hähnchenbrustfilets** zusammen mit der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** rundherum marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin ca. 2 Min. je Seite anbraten. Danach in den letzten 12 – 14 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech geben und mitbacken, bis sie in der Mitte nicht mehr rosa sind.



Für das Topping

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und fein hacken.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, gehackte **Schalotte** und die Hälfte vom **Basilikum** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und der **Balsamicocreme** marinieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dip zubereiten

In eine weitere kleine Schüssel **Joghurt** geben, restlichen **Knoblauch** hineinpressen und mit **Basilikum** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Ofengemüse auf Tellern verteilen. **Hähnchenbrüste** daneben anrichten. **Hähnchenbrüste** mit den marinierten **Tomatenwürfeln** toppen und mit geraspelttem **Hartkäse** bestreuen.

Dip dazu reichen und 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>

