



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW39
2016

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Hähnchen-Gaudi mit Brezen-Panade, dazu Kartoffel-Wedges, Brokkoli und Senf-Dip



Hast Du schon einmal Hähnchen mit Brezeln paniert? Das solltest Du unbedingt einmal ausprobieren! Salzbrezeln bringen ein tolles Geschmackserlebnis und eine extra-knusprige Panade in dieses Gericht. Lass es Dir schmecken!



50 min.



Stufe 2



An Tag
1-3 kochen

nussfrei,
ballaststoffreich,
proteinreich



Hähnchenbrustinnenfilets



Knabberbrezeln



Kartoffeln



Brokkoli



süßer Senf



Knoblauchzehe



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
festkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
Knabberbrezeln 1)	50 g	100 g
Hähnchenbrustinnenfilets	2	4
süßer Senf 10)	30 ml	60 ml
Brokkoli	250 g	500 g
Knoblauchzehe	½	1
Zitrone	½	1

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

10) Senf

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 790 kcal
 Kohlenhydrate: 89 g
 Fett: 24 g, Eiweiß: 46 g
 Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
 (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Mehl 1), Milch 7), Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, tiefe Teller (3), Küchenpapier, kleine Schüssel, Gemüseribe, große Pfanne (mit Deckel)

Vorbereitung: Obst und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen, dabei Platz für das Hähnchen lassen.

2 Für die Brezel-Panade drei tiefe Teller vorbereiten: Im 1. Teller 2 – 3 EL Mehl, mit Salz und Pfeffer mischen, in den 2. Teller 50 ml Milch geben. Für den 3. Teller die Knabberbrezeln so zerkleinern, dass größere und kleinere Krümel entstehen.

3 Hähnchenbrustinnenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Dann im Mehl wenden, durch die Milch ziehen und rundherum mit Brezelkrümeln panieren, dabei die Krümel gut andrücken. Panierte Hähnchenstücke zu den Kartoffel-Wedges geben und beides im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis das Hähnchen gar und die Panade knusprig ist. Kartoffel-Wedges in dieser Zeit einmal wenden.

4 In der Zwischenzeit: In einer kleinen Schüssel süßen Senf mit ½ TL Essig verrühren, bis zum Anrichten ziehen lassen. Brokkoli in kleine Röschen aufteilen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Schale der Zitrone abreiben, dann Zitronenhälfte in Spalten schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Knoblauchscheiben darin ca. ½ Min. anbraten. Dann die Hitze etwas erhöhen, Brokkoliröschen zugeben, mit 100 ml heißem Wasser ablöschen und den Deckel schräg aufsetzen; Brokkoli 3 – 5 Min. garen. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen und mit ein wenig Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

5 Hähnchen und Kartoffel-Wedges auf Teller verteilen. Brokkoliröschen und Senf-Dip dazu anrichten und mit Zitronenspalten genießen.

