



# GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST IM BACONMANTEL

mit Kartoffelwürfeln und Prinzessbohnen



## HELLO KARTOFFEL

*Kartoffeln halten lange satt und versorgen uns mit verschiedenen Vitaminen und besonders hochwertigem Eiweiß, das unser Körper optimal verwerten kann.*



Bacon (Scheiben)



mittelscharfer Senf



Buschbohnen



Hähnchenbrustfilets



Frischkäse



Rosmarinzwig



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Hühnerbrühe

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

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

Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **2 kleine Töpfe**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 Sieb**.



## 1 KARTOFFELN ZUBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Schüssel mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Hähnchenbrust** lassen) und im Ofen auf der mittleren Schiene 30 – 35 Min. knusprig braun garen (in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden).



## 4 BOHNEN ZUBEREITEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden. Einen kleinen Topf mit heißem **Wasser** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen. **Bohnen** hineingeben und ca. 8 Min. bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abgießen, ½ EL [⅔ EL | 1 EL] **Butter\*** dazugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 FÜR DIE FÜLLUNG

**Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. In einer großen Schüssel 3 EL [4 EL | 6 EL] **Frischkäse** mit **Senf**, **Rosmarin** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.



## 5 FÜR DIE SOSSE

In einem kleinen Topf mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser\*** und der mitgelieferten **Hühnerbrühe** eine **Brühe** zubereiten.

In der Pfanne aus Schritt 3 ohne weitere Fettzugabe **Knoblauch** ca. 1 Min. anbraten. Mit der **Brühe** ablöschen und ca. 5 Min. einkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, restlichen **Frischkäse** einrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und **Soße** ca. 1 Min. weiterköcheln lassen, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

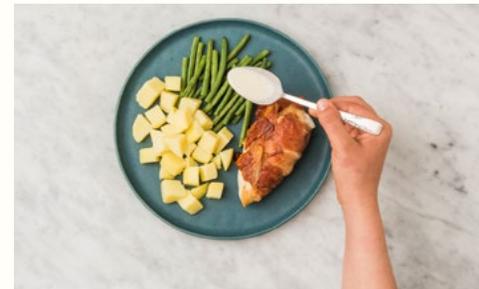


## 3 HÄHNCHEN FÜLLEN

**Hähnchenbrust** seitlich einschneiden, mit **Frischkäsemischung** füllen und jede **Hähnchenbrust** mit je 2 **Baconscheiben** umwickeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erwärmen und **Hähnchen** darin ca. 3 Min. je Seite braten.

**Hähnchen** zu den **Kartoffeln** geben und 15 – 20 Min. im Ofen mitgaren, bis das **Hähnchen** nicht mehr rosa ist. Pfanne beiseitestellen für Schritt 5.



## 6 ANRICHTEN

Gefüllte **Hähnchenbrust** mit **Kartoffelwürfeln** und **Bohnen** auf Tellern verteilen, mit **Frischkäsesoße** beträufeln und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

|                              | 2P             | 3P       | 4P      |
|------------------------------|----------------|----------|---------|
| vorw. festk. Kartoffeln DE   | 600 g          | 900 g    | 1.200 g |
| Rosmarinzwig                 | ½              | ⅔        | 1       |
| Frischkäse 5)                | 200 g          | 300 g    | 400 g   |
| mittelscharfer Senf 4)       | 10 ml          | 15 ml    | 20 ml   |
| Hähnchenbrustfilets          | 250 g          | 375 g    | 500 g   |
| Bacon (Scheiben)             | 80 g           | 120 g    | 160 g   |
| Buschbohnen DE               | 150 g          | 200 g    | 300 g   |
| Knoblauchzehe ES             | ½              | ⅔        | 1       |
| Hühnerbrühe                  | 4 g            | 6 g      | 8 g     |
| Öl* für Schritt 1 und 3      | je 1 EL        | je 1½ EL | je 2 EL |
| Butter* 5) für Schritt 4     | ½ EL           | ⅔ EL     | 1 EL    |
| heißes Wasser* für Schritt 5 | 100 ml         | 150 ml   | 200 ml  |
| 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.

## DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

|                         | 100 g           | PORTION (ca. 700 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 506 kJ/121 kcal | 3.592 kJ/859 kcal   |
| Fett                    | 6,74 g          | 47,88 g             |
| - davon ges. Fettsäuren | 3,45 g          | 24,49 g             |
| Kohlenhydrate           | 7,76 g          | 55,16 g             |
| - davon Zucker          | 1,08 g          | 7,70 g              |
| Eiweiß                  | 6,87 g          | 48,83 g             |
| Salz                    | 0,457 g         | 3,249 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

4) Senf 5) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hlofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at