



# HÄHNCHENBRUST IN OLIVEN-TOMATEN-SOSSE, dazu Brokkoli und Kartoffelecken



## HELLO OLIVEN

*Oliven schmecken nicht nur wunderbar gut, sie sind auch richtig gesund. Sie enthalten jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem Dein Immunsystem stärken!*



Hähnchenbrustfilets



Zwiebel



stückige Tomaten



Sriracha-Soße



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Rosmarinzweig



Honig



Brokkoli



schwarze Oliven

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 Tag 1-3 kochen

leichter Genuss leichter Genuss

Aromatische Oliven und fruchtige Tomaten, die Seelen des Mittelmeers, treffen heute auf Honig und feurige Sriracha-Soße. Die süßlich-scharfe Mischung harmoniert wunderbar mit den mediterranen Leckerbissen und rundet die Kombination aus zarter, **proteinreicher** Hähnchenbrust und **ballaststoffreichem** Gemüse perfekt ab. Wir sind verliebt in diese bunte und leckere Komposition und wünschen Dir einen guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Knoblauchpresse**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb**, **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 Auflaufform**.



## 1 FÜR DIE KARTOFFELN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln oder achteln. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 22 – 25 Min. goldbraun backen.

**Brokkoli** in Röschen schneiden.



## 4 FÜR DIE SOSSE

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelringe** und **Rosmarin** zugeben, alles ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Knoblauch** hineinpressen. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** ablöschen, **stückige Tomaten**, **Olivenhälften**, **Honig** und **Sriracha-Soße** dazugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Soße** in die Auflaufform zum **Hähnchen** geben und 15 Min. im Backofen backen.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Oliven** halbieren.

**Hähnchen salzen\***.



## 5 GEMÜSE KOCHEN

In einen kleinen Topf reichlich kochendes Wasser geben, **salzen\***, einmal aufkochen lassen, **Brokkoliröschen** hineingeben und zugedeckt 5 – 6 Min. kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

**Rosmarinzweig** aus der Auflaufform entfernen.



## 3 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Hähnchenbrust** je Seite 2 Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelecken** und **Brokkoliröschen** auf Teller verteilen, **Hähnchenbrust** in **Oliven-Tomaten-Soße** daneben anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln DE	500 g	800 g	1.000 g
Brokkoli DE	1 (klein)	¾ ☉	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
schwarze Oliven	50 g	75 g ☉	100 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Rosmarinzweig	½ ☉	¾ ☉	1
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Honig	20 g	30 g ☉	40 g
Sriracha-Soße	4 ml ☉	6 ml ☉	8 ml
Öl* für Schritt 1, 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 800 g)
Brennwert	301 kJ/72 kcal	2.441 kJ/584 kcal
Fett	2 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	7 g	58 g
– davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	5 g	43 g
Salz	1 g	2 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

- 1) Glutenthaltiges Getreide
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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