

Hähnchenbrust mit Pflaumen-Sriracha-Soße

dazu Parmesan-Kartoffeln und Rote Beete-Salat

High Protein | 10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 619 kcal • Tag 2 kochen

29



Hähnchenbrustfilet



Pflaumenmus



vorgegarte Rote Beete



vorw. festk. Kartoffeln



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Sojasoße



geriebener Hartkäse



Pflücksalat



Buttermilch-Zitronen-Dressing

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Pflaumenmus	80 g	120 g	160 g
vorgegarte Rote Beete	125 g**	187,5 g**	250 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	800 g	1000 g
Sriracha Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	50 ml	100 ml

**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. 540 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	2590 kJ/619 kcal
Fett	3,69 g	20,05 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	4,04 g
Kohlenhydrate	12,30 g	66,75 g
– davon Zucker	6,16 g	33,46 g
Eiweiß	7,06 g	38,32 g
Salz	0,387 g	2,098 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 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

Tipp: Benutze 2 Bleche für 4 Personen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Hartkäse** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kartoffeln im vorgeheizten Ofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



4 Salat vorbereiten

Rote Beete grob in eine große Schüssel raspeln.

Buttermilch-Zitronen-Dressing dazu geben und gut verrühren.

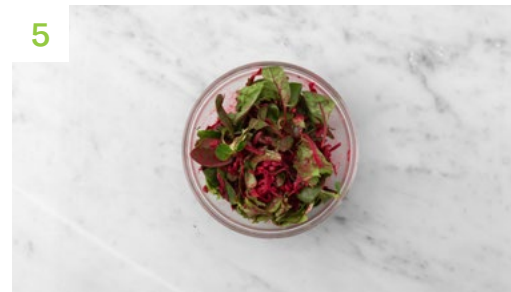
Tipp: Rote Beete färbt stark ab, benutze deshalb am besten Handschuhe.



2 Hähnchen marinieren

Hähnchenfilets in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, einer Prise **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

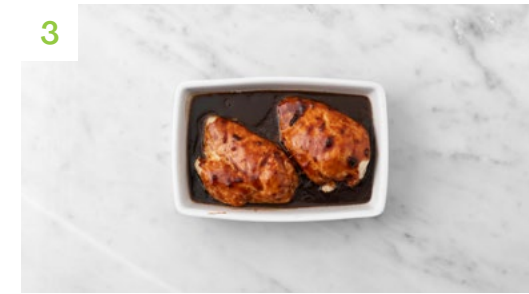
Auflaufform mit den **Hähnchenfilets** für 20 – 22 Min. mit in den Ofen geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



5 Salat marinieren

Salat zu dem **Dressing** mit der **Rote Beete** geben und vermengen.

Salat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

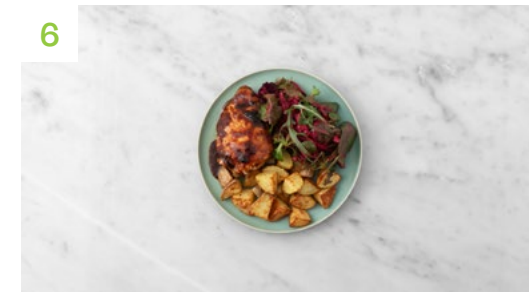


3 Soße zubereiten

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Knoblauch**, die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Sriracha**, die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Sojasoße**, **Pflaumenmus** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

In den letzten 10 Min. der Hähnchen-Backzeit diese mit der vorbereiteten **Soße** übergießen und fertig backen.



6 Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Kartoffeln**, **Salat** und **Hähnchenbrust** mit **Soße** nebeneinander auf Tellern 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>

