



HÄHNCHENBRUSTFILET MIT GERASPELTEM BLUMENKOHL

dazu Auberginenwürfel und Ajvardip

FIT&FUN



Hähnchenbrustfilet



Blumenkohl



Schalotte



Hühnerbrühe



Sahnejoghurt



Ajvar



orientalische
Gewürzmischung



Aubergine



Minze



Petersilie

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüseribe**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 FÜR DIE AUBERGINE

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

Aubergine in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer großen Schüssel **Auberginenwürfel** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Auberginenwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 20 – 25 Min. backen, bis diese goldbraun sind.



2 FÜR DEN BLUMENKOH

Schalotte abziehen und fein hacken.

Blumenkohl in die große Schüssel aus Schritt 1 reiben. **★ TIPP:** *Das geht am besten, wenn Du den Blumenkohl ganz lässt und nur die Blätter entfernst. Den Strunk kannst du auch mit hineinreiben.*



3 FÜR DIE HÄHNCHENBRUST

Hähnchenbrustfilets mit der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin ca. 2 Min. je Seite goldbraun anbraten.

Gebratene **Hähnchenbrust** in den letzten 10 – 12 Min. mit zu der **Aubergine** auf das Backblech geben und beides fertig garen, bis das **Hähnchen** in der Mitte nicht mehr rosa ist.



4 BLUMENKOH BRATEN

Die Pfanne aus Schritt 3 wieder bei mittlerer Hitze erhitzen, **Blumenkohl**, gehackte **Schalotte**, **Hühnerbrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** hineingeben. Alles zusammen unter regelmäßigem Rühren für 5 – 8 Min. anbraten, bis der **Blumenkohl** etwas weicher ist und die Konsistenz von gekochtem **Reis** hat.



5 FÜR DEN DIP

In einer kleinen Schüssel **Ajvar** und **Sahnejoghurt** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Blätter der **Kräuter** abzupfen und gemeinsam fein hacken. **Hälfte** der gehackten **Kräuter** unter den **Blumenkohl** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Blumenkohl in tiefe Teller oder Schüsseln geben. **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und obendrauf anrichten. Mit **Auberginenwürfeln** und restlichen **Kräutern** toppen und einem Klecks **Dip** garnieren. Restlichen **Dip** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine ES	1	1(groß)	2
Schalotte NL	1	1	2
Blumenkohl ES	1(klein)	1	1(groß)
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
orientalische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Ajvar 11)	25 g	50 g	50 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 4	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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	265 kJ/63 kcal	1.592 kJ/381 kcal
Fett	3,07 g	18,41 g
– davon ges. Fettsäuren	0,86 g	5,16 g
Kohlenhydrate	2,08 g	12,52 g
– davon Zucker	1,84 g	11,06 g
Eiweiß	6,66 g	40,02 g
Salz	0,304 g	1,828 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

5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

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@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at