

Mandel-Hähnchenbrust mit Basilikumdip

dazu Gemüse und Hirtenkäse aus dem Ofen

29

Wenig Vorbereitung Family High Protein 30 – 40 Min. • 2450 kJ/586 kcal • Tag 3 kochen



festk. Kartoffeln



Champignons



Hirtenkäse



Tomate



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Mayonnaise



Joghurt



Mandelblättchen



Basilikumpaste



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Champignons	100 g	150 g	225 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Öl*	Angaben im Text		
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. 590 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2450 kJ/586 kcal
Fett	3,99 g	23,66 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	5,21 g
Kohlenhydrate	6,63 g	39,35 g
– davon Zucker	1,34 g	7,97 g
Eiweiß	8,68 g	51,54 g
Salz	0,362 g	2,149 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 **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Tomaten in 2 cm große Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

Knoblauch abziehen.



Gemüse verteilen

Kartoffeln, Tomaten und **Champignons** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Etwas Platz für die **Hühnerbrust** lassen.

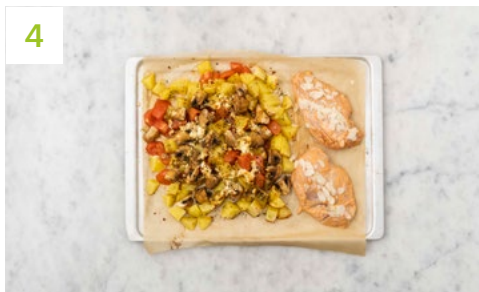
Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen über das **Gemüse** bröseln.



Gemüse backen

Knoblauch über das **Gemüse** pressen und alles mit der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



Hähnchenbrust marinieren

In einer großen Schüssel **Hähnchenbrüste** mit **Mayonnaise** und der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** vermengen.

In den letzten 16 – 20 Min. der Gemüse-Backzeit die **Hähnchenbrüste** mit auf das Blech geben, mit **Mandelblättchen** bestreuen und im Ofen backen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel restlichen **Hirtenkäse** und die **Basilikumpaste** mithilfe einer Gabel zerdrücken.

Joghurt hinzufügen und zu einem cremigen **Dip** verarbeiten.



Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** auf Tellern verteilen.

Hähnchenbrust darauf anrichten und alles mit einem Klecks **Dip** garnieren.

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>

