



PIRI-PIRI-HÄHNCHEN AUF ROSENKOHL-SALAT

mit Pekannüssen und Apfel



HELLO ROSENKOHL

Rosenkohl regt dank der enthaltenen Bitterstoffe unsere Verdauungssäfte sowie die Enzyme in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an.



Hähnchenbrustfilet



Rosenkohl



Staudensellerie



Mayonnaise



Pekannusskerne



Apfel



Zucchini



Babyspinat



Honig



Piri Piri-Gewürzmischung

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

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

Die äußeren Blätter vom **Rosenkohl** entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

Zucchini längs vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden.

Sellerie ebenfalls in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Rosenkohl, **Zucchini** und **Sellerie** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen) und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. **Gemüse** 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 HÄHNCHENBRUST BRATEN

In derselben Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen, **Hähnchenbrustfilets** auf jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und mit auf das Backblech geben. In den letzten 10 – 12 Min. mit im Backofen backen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.



5 DRESSING VERRÜHREN

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Honig**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Essig*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Kerngehäuse des **Apfels** entfernen und **Apfel** in 1 cm große Würfel schneiden.



3 HÄHNCHEN MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** mischen, **Hähnchenbrustfilets** darin wenden und marinieren lassen.

In einer großen Pfanne **Pekannüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



6 ANRICHTEN

In einer großen Schüssel **Apfelwürfel** und **Spinat** mit der **Hälfte** des **Dressings** verrühren. **Hähnchenbrust** in feine Scheiben schneiden. **Salat** auf Teller verteilen. Ofengemüse und **Hähnchenbrust** darauf anrichten. Mit restlichem **Dressing** und **Pekannüssen** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rosenkohl	150 g	250 g	300 g
Zucchini ES	1	2	2
Staudensellerie 3) ES	1	2	2
Piri Piri-Gewürzmischung	2 g	3 g ☉	4 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Pekannuskerne 7)	10 g	15 g ☉	20 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Honig	20 g	28 g	40 g
Apfel DE	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 2, 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 EL
Essig* für Schritt 5	½ EL	⅓ EL	1 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2.205 kJ/527 kcal
Fett	5,70 g	28,72 g
- davon ges. Fettsäuren	0,63 g	3,16 g
Kohlenhydrate	5,58 g	28,08 g
- davon Zucker	5,12 g	25,78 g
Eiweiß	7,42 g	37,38 g
Salz	0,049 g	0,249 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

2) Eier 3) Sellerie 4) Senf 7) Schalenfrüchte

(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).



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