



# Provenzalische Hähnchenfilets

auf buntem Pflannengemüse



## HELLO PAPRIKA

Die Paprika ist der knackige Star in diesem Rezept. Sie ist eine echte Vitaminbombe und liefert Dir pro 100 g bis zu 140 mg Vitamin C!



Hähnchenbrustfilets



Kartoffeln (Drillinge)



rote Zwiebel



Zucchini



rote Paprika



Basilikum



Thymian



Rosmarin



Gewürzmischung



stückige Tomaten



Rotwein-Essig

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Die zart-gebratenen Hähnchenfilets machen es sich heute auf einem bunten Gemüsebeet gemütlich. Knackige Paprika, frische Kräuter und aromatische Gewürze sorgen für Abwechslung in Deiner Küche! Inspiriert von der Küche Südfrankreichs haben wir dieses leckere Rezept kreiert – wir schwärmen noch immer davon! Bon appétit bei diesem **protein-** und **ballaststoffreichem** Gericht.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne** (mit **Deckel**). Entdecke die **Provenzalischen Hähnchenfilets auf Pfannengemüse**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Zwiebel** abziehen und in dicke Spalten schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 2 cm große Stücke schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln.



## 2 KRÄUTERMARINADE

Blätter von **Basilikum** und **Thymian** sowie **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl** mit der **Gewürzmischung** zu einer **Kräutermarinade** verrühren.



## 3 HÄHNCHEN BRATEN

**Hähnchenbrustfilets** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Hähnchenfilets** auf beiden Seiten je ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit der **Kräutermarinade** bestreichen.



## 4 PFANNENGEMÜSE ZUBEREITEN

Erneut ½ EL [1 EL] **Öl** in der Pfanne erhitzen, **Zwiebelspalten** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen. **Kartoffelviertel**, **Zucchini-** und **Paprikawürfel** zugeben. Anschließend mit **stückigen Tomaten** ablöschen, abgedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen, bis die **Kartoffelviertel** weich sind.



## 5 ZUM SCHLUSS

Gehackte **Kräuter** (einige für die Dekoration beiseitelegen) unter das **Tomaten-Gemüse** mischen, mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. **Marinierte Hähnchenfilets** auf das **Tomaten-Gemüse** in der Pfanne legen und ca. 8 Min. abgedeckt fertig garen.



## 6 ANRICHTEN

**Tomaten-Gemüse** mit dem **Rotwein-Essig** abschmecken und auf Teller verteilen. **Hähnchen** danebenlegen, mit den restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.

*Guten Appetit!*

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|   | 2P     | 4P      |
|---|--------|---------|
| rote Zwiebel NZ                           | 1      | 2       |
| Zucchini ES                               | 1      | 2       |
| rote Paprika NL                           | 1      | 2       |
| Kartoffeln (Drillinge)                    | 500 g  | 1000 g  |
| Basilikum/Thymian/Rosmarin                | 20 g   | 40 g    |
| Hähnchenbrustfilets                       | 2      | 4       |
| Gewürzmischung „Kräuter der Provence“ 15) | 2 g    | 4 g     |
| stückige Tomaten                          | 1 Dose | 2 Dosen |
| Rotwein-Essig                             | 12 ml  | 24 ml   |

Butter\* 7), Salz\*, Pfeffer\*, (Oliven-)Öl\*, Zucker\*

\* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g          | PORTION (ca. 850 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert                       | 270 kJ/64 kcal | 2323 kJ/553 kcal    |
| Fett                            | 2 g            | 14 g                |
| - davon ges. Fettsäuren         | 0 g            | 3 g                 |
| Kohlenhydrate                   | 7 g            | 60 g                |
| - davon Zucker                  | 2 g            | 15 g                |
| Eiweiß                          | 5 g            | 40 g                |
| Ballaststoffe                   | 1 g            | 8 g                 |
| Salz                            | 0 g            | 1 g                 |

## ALLERGENE

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at