



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW34
2016



HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de

Würzige Hähnchenschenkel mit Cheddar-Zupfbaguette und Himbeertomatensalat

Das Cheddar-Zupfbrot eignet sich als perfektes Mitbringsel zur nächsten Grillparty. Es macht optisch richtig was her und ist zudem superschnell vorbereitet. Auch die würzig panierten Hähnchenschenkel lassen sich easy auf dem Grill brutzeln. Genieß den Spätsommer und guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



innerhalb von
3 Tagen genießen



Hähnchenunterschenkel



Cheddar



Baguette



Himbeertomate



Eisbergsalat



Joghurt



Frühlingszwiebel



Petersilie



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Gewürzmischung „Hähnchen“ 15)	7 g	14 g
Hähnchenunterschenkel	4	8
französisches Baguette 1)	1	2
Petersilie	3 Stängel	6 Stängel
Frühlingszwiebel	2	4
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g
Joghurt 7)	50 g	100 g
Eisbergsalat	½	1
Himbeertomate	2	4

Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 731 kcal
Kohlenhydrate: 84 g
Fett: 21 g, Eiweiß: 53 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Mehl **1)**, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, große Schüssel, Backpapier, Backblech (2), kleine Schüssel



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 In einer großen Schüssel **Gewürzmischung** mit 1 EL **Mehl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Hähnchenunterschenkel** in der **Panade** wälzen, anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen ca. 30 Min. garen, in dieser Zeit einmal wenden.



2 In der Zwischenzeit: **Baguette** kreuzförmig einschneiden und leicht auseinander drücken. **Petersilie** hacken. **Frühlingszwiebeln** in Röllchen schneiden. Die Zwischenräume des **Baguettes** mit **Cheddar** füllen, anschließend mit je ½ der **Petersilie** und den **Frühlingszwiebelröllchen** bestreuen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Baguette** auf ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech legen, in den Backofen geben und mit den **Hähnchenschenkeln** ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** zerlaufen ist.



Tipp: Das Baguette nicht vollständig durchschneiden. Es ist aber überhaupt nicht schlimm, wenn es trotzdem etwas auseinanderfällt.

3 Währenddessen: **Joghurt** in einer kleinen Schüssel mit der restlichen **Petersilie**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

4 **Eisbergsalat** in mundgerechte Stücke schneiden. **Himbeertomaten** halbieren, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. In einer großen Schüssel mit den restlichen **Frühlingszwiebelröllchen** vermischen.



5 **Salat** auf Teller verteilen, einen Teil des **Kräuterjoghurts** über den **Salat** geben (den Rest kannst Du super als **Dip** benutzen), **Hähnchenschenkel** anrichten und **Cheddar-Zupfbrot** dazu reichen.