



GEBRATENE HÄHNCHENBRUST

mit Rahmkartoffeln und Spinat

EXPRESS REZEPT



Hähnchenbrustfilet



Kochsahne



Tomatenpesto



Hühnerbrühe



Kartoffelwürfel
(vorgegart)



Kirschtomaten



Babyspinat



geraspelter Hartkäse



Pinienkerne

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Tomatenpesto** und **Hühnerbrühpulver** miteinander verrühren. **Kirschtomaten** halbieren.



2 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Hähnchenbrustfilets waagrecht aufschneiden. Aber nicht ganz durchschneiden, sodass es nicht auseinanderfällt, und wie ein Buch aufklappen.



3 HÄHNCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne **Pinienkerne** so lange anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. **Pinienkerne** aus der Pfanne nehmen.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** aufgeklappt in der Pfanne 2 – 3 Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. **Hähnchenbrustfilets** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitelegen.

★ **TIPP:** Nimm bei 4 Personen am besten zwei Pfannen.



4 FÜR DAS GEMÜSE

Pfanne wieder erhitzen und ohne weitere Zugabe von Fett **Tomatenhälften** und **Kartoffelwürfel** 1 Min. lang anschwitzen. **Pfanneninhalte** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. **Hähnchenbrüste** wieder in die Pfanne geben und alles zusammen. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und das **Hähnchen** nicht mehr rosa ist.



5 SPINAT HINZUFÜGEN

Babyspinat hinzugeben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Rahm-Kartoffel-Gemüse auf Teller geben und gebratene **Hähnchenbrust** darauf anrichten. Mit **Hartkäse** und **Pinienkernen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Tomatenpesto 11)	25 g	50 g	50 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Pinienkerne 7)	10 g	10 g	20 g
Kartoffelwürfel (vorgegart)	400 g	600 g	800 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Wasser* für Schritt 1	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	2.715 kJ/649 kcal
Fett	5,59 g	32,74 g
– davon ges. Fettsäuren	2,33 g	13,65 g
Kohlenhydrate	7,64 g	44,74 g
– davon Zucker	1,41 g	8,24 g
Eiweiß	7,26 g	42,50 g
Salz	0,409 g	2,393 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 7) Schalenfrüchte

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

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