



GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST IM BACONMANTEL

mit Kartoffelwürfeln und Buschbohnen



HELLO KARTOFFEL

Kartoffeln halten lange satt und versorgen uns mit verschiedenen Vitaminen und besonders hochwertigem Eiweiß, das unser Körper optimal verwerten kann.



Bacon (Scheiben)



mittelscharfer Senf



Buschbohnen



Hähnchenbrustfilets



Frischkäse



Rosmarinweig



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln

35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

1

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **2 kleine Töpfe**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 Sieb**.



1 KARTOFFELN ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/ Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** vermischen und mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Hähnchenbrust** lassen) und im Ofen auf der mittleren Schiene 30 – 35 Min. knusprig-braun garen (in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden).



4 BOHNEN ZUBEREITEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden. In einem kleinen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. **Bohnen** hineingeben und ca. 8 Min. bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abgießen, ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Butter*** dazugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 FÜR DIE FÜLLUNG

Die **Hälfte** [zwei Drittel | alle] **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel 3 EL [4 EL | 6 EL] **Frischkäse** mit **Senf**, **Rosmarin** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



5 FÜR DIE SOSSE

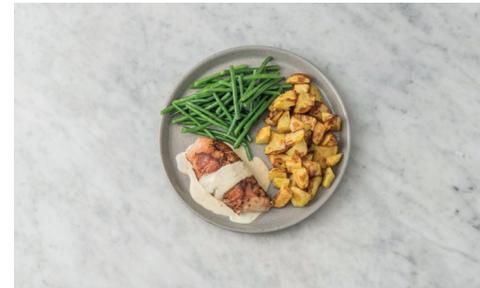
Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem kleinen Topf 100 ml [150 ml | 200 ml] **Hühnerbrühe*** zubereiten. In der Pfanne ohne Zugabe weiteren Fetts **Knoblauch** ca. 1 Min. anbraten. Mit der **Brühe** ablöschen und ca. 5 Min. einkochen lassen. Dann die Hitze herunterstufen, restlichen **Frischkäse** einrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ca. 1 Min. alles zusammen weiterköcheln lassen, bis eine cremige **Soße** entstanden ist.



3 HÄHNCHEN FÜLLEN

Hähnchenbrüste seitlich einschneiden, mit **Frischkäse-Mischung** füllen und das Ganze mit je 2 **Baconscheiben** umwickeln. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erwärmen und **Hähnchen** darin ca. 3 Min. je Seite braten. Dann zu den **Kartoffeln** geben und 15 – 20 Min. mit im Ofen garen, bis das **Hähnchen** nicht mehr rosa ist.

Pfanne für Schritt 5 zur Seite stellen.



6 ANRICHTEN

Gefüllte **Hähnchenbrust** mit **Kartoffelwürfeln** und **Bohnen** auf Tellern verteilen, mit **Frischkäse-Soße** beträufeln und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Rosmarinzwig	½	¾	1
Frischkäse 5)	200 g	300 g	450 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	15 ml	20 ml
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Hühnerbrühe* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	544 kJ/130 kcal	3.895 kJ/931 kcal
Fett	7,81 g	55,85 g
– davon ges. Fettsäuren	3,69 g	26,43 g
Kohlenhydrate	7,67 g	54,88 g
– davon Zucker	1,05 g	7,49 g
Eiweiß	7,03 g	50,31 g
Salz	0,423 g	3,024 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 1