



HÄHNCHENFILET IN HONIG-ZITRONEN-MARINADE

mit gebackenen Kartoffelspalten und Zucchini Gemüse



HELLO SCHMAND

Sahne, Schmand, Crème fraîche, saure Sahne – der Unterschied all dieser Produkte liegt im Fettgehalt. Schmand hat i. d. R. einen 24%igen Fettanteil.



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Petersilie



Rosmarin



Zucchini



Honig



rote Chilischote



Zitrone



Schmand



Hähnchenbrustfilets

35–45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1–3 kochen

leichter Genuss Zeit sparen

Einfach und raffiniert? Das geht! Wir zeigen Dir, wie Du ein genial in Honig, Knoblauch, Rosmarin und Zitrone mariniertes Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelspalten schonend zusammen im Ofen garen lässt, während Du Dich nur noch um ein leckeres Pfannengemüse aus jeder Menge Zucchini und Chili (keine Sorge, der Schmand entschärft die Chilistücke) kümmern musst. So kannst Du zügig zum wichtigsten Teil kommen: **Proteinreich** genießen!

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



1 KARTOFFELN ZUBEREITEN

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

Kartoffeln ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Öl***, **Pfeffer*** und **Salz*** vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



4 HÄHNCHENBRUST MARINIEREN

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und marinierte **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite 5 Min. goldbraun anbraten. Anschließend mit zu den **Kartoffeln** geben (bei dieser Gelegenheit **Kartoffeln** einmal wenden) und beides weitere 10 – 15 Min. im Backofen garen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist. Pfanne auswaschen und im nächsten Schritt wieder verwenden.



2 FÜR DIE MARINADE

Knoblauch abziehen und fein hacken. Schale der **Zitrone** abreiben, **Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und fein hacken.

Zitronenschale, Saft von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten, Hälfte** des **Knoblauchs** und gehackten **Rosmarin** zusammen mit $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Honig, Salz*** und **Pfeffer*** in einer großen Schüssel verrühren. **Hähnchenbrust** in der **Marinade** wenden und ca. 5 Min. ziehen lassen.



5 SALAT ZUBEREITEN

In der Pfanne erneut $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen, **Zucchini** darin ca. 4 Min. anbraten, restlichen **Knoblauch**, gehackten **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 3 Min. mitbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Pfanne vom Herd nehmen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und gehackte **Petersilie** unterheben.



3 WÄHRENDEDESSEN

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Chili (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chili** fein hacken.

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und ebenfalls fein hacken.



6 ANRICHTEN

Hähnchenbrust und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Zucchini**gemüse dazu anrichten und mit einem Klecks **Schmand** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone AR SA	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
Petersilie/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Honig	8 g	15 g	20 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Schmand 5)	150 g	225 g	300 g
Zucchini PL NL	2	3	4
rote Chilischote NL ES	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
(Oliven-)Öl* für Schritt 1, 2, 4 und 5	je $\frac{1}{2}$ EL	je $\frac{3}{4}$ EL	je 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2.927 kJ/700 kcal
Fett	3 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	8 g	60 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	5 g	41 g
Salz	1 g	1 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

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **AR:** Argentinien **SA:** Saudi-Arabien **PL:** Polen **NL:** Niederlande

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