

HÄHNCHEN-SCHLEMMERFILET AUS DEM BACKOFEN, dazu Tomaten-Sahne-Soße und Grillgemüse

EASY ALLTAG



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Zucchini



Kartoffeln (Drillinge)



Tomatenmark



Pankomehl



Hartkäse ital. Art



Crème fraîche

Mahl Zeit für ein Spiel!

Wenn sich die besten Zutaten verbinden, ist das ein Highlight für alle: zartes Hähnchenbrustfilet, Kartoffeln und leckere Zucchini. Und dazu passt perfekt „Welche Zutat bin ich?“. Wählt für jede Person am Tisch ein Lebensmittel aus. Nun beginnt das Raten: Bin ich ein Gemüse? Wachse ich unter der Erde? Und so weiter. Wird eine Frage mit Nein beantwortet, ist der Nächste mit Fragen dran. Viel Spaß dabei!



35 Minuten Stufe 1

Tag 1-2 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Bei diesem Rezept ist für jeden etwas dabei und Ihr könnt Euch auch nur das auf den Teller machen, was Euch schmeckt.

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die **Soße** anrühren.

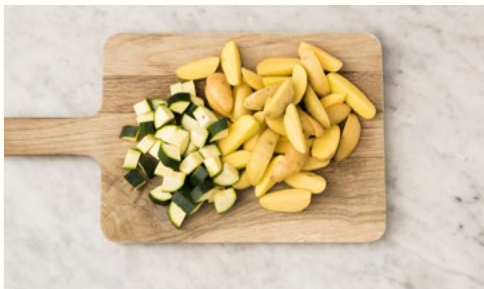


3 FÜR DIE SOSSE

Gemüsebrühe* vorbereiten. In einer Auflaufform **Crème fraîche**, **Tomatenmark**, die **Hälfte** der **Gewürzmischung** und **Gemüsebrühe*** miteinander verrühren, bis die **Soße** glatt und ohne Klümpchen ist, und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hartkäse fein reiben. In einer großen Schüssel **Pankomehl**, geriebenen **Hartkäse**, **Öl*** und restliche **Gewürzmischung** vermengen.

LOS GEHT'S



1 FÜR DAS GEMÜSE

Heizt den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Kartoffeln je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 2 cm dünne Stücke schneiden.



4 HÄHNCHEN BACKEN

Hähnchenbrüste zur **Soße** in die Auflaufform geben, sodass die Oberseite noch aus der **Soße** herausragt. **Hähnchen** mit der Panade toppen und in den letzten 25 Min. in den Ofen geben und backen, bis das **Hähnchen** gar ist und die Panade leicht gebräunt ist.

★ **TIPP:** Die Backzeiten können je nach Ofen variieren. Das **Hähnchen** ist gar, wenn es nicht mehr rosa in der Mitte ist.

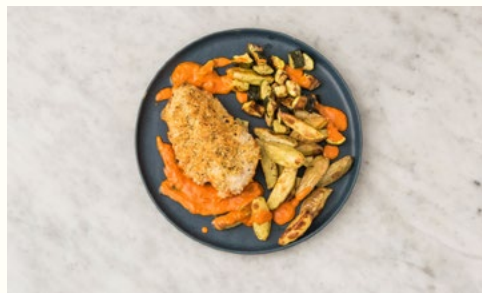
Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 Auflaufform**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 Gemüsereibe**.



2 GEMÜSE BACKEN

Kartoffeln und **Zucchini** nebeneinander auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen, mit **Öl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und gar ist.



5 ANRICHTEN

Wenn alles fertig ist, das **Hähnchen** und die **Soße** auf Tellern anrichten, **Gemüse** und **Kartoffeln** dazu reichen und genießen!

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffel (Drillinge) DE	600 g	800 g
Zucchini ES NL	2	2
Crème fraîche 5)	300 g	300 g
Tomatenmark	50 g	70 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	4 g	6 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	20 g
Pankomehl 1)	25 g	25 g
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL
Gemüsebrühe* für Schritt 3	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 3	¾ EL	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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	3.004 kJ/718 kcal
Fett	7 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	6 g	38 g
- davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	7 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande DE: Deutschland

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



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