

Würziges Zitronen-Hähnchen mit Gemüse

dazu schwarze Oliven und Knoblauch-Käse-Joghurt

High Protein Thermomix kocht • 669 kcal • Tag 3 kochen

34



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Hähnchenfilets



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Zitrone, gewachst



Hirtenkäse



Sahnejoghurt



Geschwärzte Oliven



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Hähnchenfilets	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“ Zitrone, gewachst ZA ES AR	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Geschwärtzte Oliven	70 g	70 g	140 g
Öl*	Angaben im Text		
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. 670 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	2800 kJ/669 kcal
Fett	4,77 g	31,75 g
– davon ges. Fettsäuren	1,48 g	9,88 g
Kohlenhydrate	6,86 g	45,72 g
– davon Zucker	2,14 g	14,28 g
Eiweiß	7,02 g	46,72 g
Salz	0,392 g	2,611 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: **7** Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **DK:** Dänemark **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Für die Ofenkartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit der Hälfte vom „**Hello Souflaki**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und etwas gebräunt sind.

Währenddessen fortfahren.



Für die Karotten

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Karotten nach Belieben schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Karotten, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **13 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Hähnchen marinieren

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte vom **Knoblauch** in eine große Schüssel umfüllen.

Hähnchenfilets, restliches „**Hello Souflaki**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Knoblauch** geben, alles mischen und marinieren. **Zitrone** in dünne Scheiben schneiden.



Für die Karotten

Sahnejoghurt zum zerkleinerten **Knoblauch** in die Schüssel geben, restlichen **Hirtenkäse** dazu bröseln und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Oliven nach Belieben halbieren.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenfilets** darin von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Hähnchenfilets die letzten 10 – 12 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen, mit **Zitronenscheiben** belegen und mitbacken, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Gleichzeitig die Hälfte des **Hirtenkäses** über die **Kartoffeln** krümeln und bis zum Ende mitbacken.

Restlichen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Anrichten

Karotten und **Oliven** unter die **Ofenkartoffeln** mischen.

Gemüse auf Teller verteilen.

Hähnchenfilets mit **Zitronenscheiben** daneben anrichten.

Mit dem **Hirtenkäse-Knoblauch-Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

