



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 14 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)
2015

Unser Osterschmaus: Maishähnchenbrust

glasiert mit Honig und Senf auf lauwarmem Kartoffel-Spinat-Salat

Schon allein der Anblick dieser Köstlichkeit lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen. Das perfekte Zusammenspiel der Geschmäcker süß, sauer, bitter und salzig und dazu die Frische von Spinat in Verbindung mit Kartoffeln und dem zarten Maishähnchenfleisch. Das schreit nach mehr! Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3



zuerst
kochen



Maishähnchenbrust



Senf



Sojasaße



Kartoffeln



Sonnenblumenkerne



Frühlingszwiebeln



Spinat



Cranberrys

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Maishähnchenbrust	2	4
Senf 10)	20 g	40 g
Sojasoße 1) 6)	10 ml	20 ml
Kartoffeln „Drillinge“	600 g	1200 g
Sonnenblumenkerne 8)	20 g	40 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Spinat	300 g	600 g
Cranberrys 15)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja
8) Schalenfrüchte
10) Senf 15) Kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 661 kcal
Kohlenhydrate: 58 g,
Fett: 28 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Pfeffer, Zucker, Salz, Essig, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

Pfanne, Backblech, Küchenpapier, Alufolie, Ofen

2



1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Hähnchenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur erreichen kann.

2 Für die Marinade: **Senf** mit **Sojasoße**, ½ EL **Olivenöl**, 1 TL Wasser, etwas **Pfeffer** und ½ TL **Honig** zu einer **Marinade** verrühren.

3



3 **Hähnchenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen und rundherum mit der **Marinade** einreiben, anschließend mind. 10 Min. bedeckt ziehen lassen. **Drillinge** waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Anschließend mit 1 EL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem Backblech verteilen und in ca. 20-25 Min. weich und knusprig backen.

4 Eine Pfanne ohne Zusatz von Fett stark erhitzen. **Hähnchenbrust** darin ca. 3 Min. je Seite bräunlich anbraten, anschließend zu den **Drillingen** in den Ofen geben und in ca. 15 Min. fertig backen.

6



5 Pfanne waschen und **Sonnenblumenkerne** darin ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden. **Spinat** waschen und abtropfen lassen.

6 Für das Dressing: **Frühlingszwiebeln** mit 3½ EL **Olivenöl**, 2½ EL **Essig**, ½ TL **Zucker** und etwas **Salz** und **Pfeffer** gründlich verrühren.

7



7 **Drillinge** nach Garzeit aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. **Hähnchen** ebenfalls aus dem Ofen nehmen und kurz in Alufolie gewickelt ruhen lassen. **Drillinge**, **Spinat**, **Sonnenblumenkerne**, **Cranberrys** und Dressing gründlich miteinander vermengen. **Hähnchenbrust** in feine Scheiben schneiden.

8 **Kartoffel-Spinat-Salat** auf Tellern verteilen, **Hähnchenbrust** darauf anrichten und genießen!