



Leichter kochen,
besser essen!



KW 31 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)2015



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Knusprige Cajun-Hähnchenbrust

mit Kartoffelwedges und gedünsteten Bohnen

Der Sommer ist da und mit ihm knackiges Gemüse wie grüne Bohnen. Damit Du aber nicht nur Grün auf deinem Teller sehen musst, werden die Bohnen von Kartoffelwedges und exotisch-würziger Hähnchenbrust garniert. So schmeckt der Sommer, nun lass ihn Dir auch schmecken!



35 min.



Stufe 3



Hähnchenbrust



Kartoffeln



Knoblauch



Zitrone



Gewürzmischung



Petersilie / Oregano



Crème fraîche



Bohnen, grün



Zwiebel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähnchenbrust	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zitrone ⊕	1/2	1
Cajun-Gewürzmischung 15)	5 g	10 g
Petersilie / Oregano	10 g	20 g
Crème fraîche 7) ⊕	75 g	150 g
Bohnen, grün	200 g	400g
Zwiebel ⊕	1/2	1

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 640 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 39 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, tiefes Backblech, Zitronenpresse, Frischhaltefolie, Topf, Sieb, Pfanne (2)

3



1 Hähnchenbrust aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

2 Kartoffeln waschen, schälen und in feine Spalten (Wedges) schneiden. 2 EL ÖL auf ein tiefes Backblech geben und vorab ca. 2 Min. im Ofen erhitzen. Dann Wedges vorsichtig im heißen Öl wenden. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und 20–25 Min. im Ofen garen.

4



3 Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Eine Hälfte der **Zitrone** entsaften, die andere Hälfte in feine Spalten schneiden. **Gewürzmischung** mit 1 EL **Olivenöl**, ein wenig **Zitronensaft**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zum **Knoblauch** geben und verrühren. **Hähnchenbrust** auf der Oberseite ein paar Mal einschneiden, dann mit der Marinade einreiben und für ca. 10 Min., in Frischhaltefolie gewickelt, ruhen lassen.

4 Petersilie und **Oregano** waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. **Crème fraîche** mit 1 TL Wasser und den **Kräutern** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

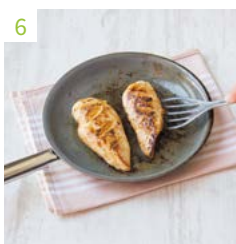
5



5 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren. Dann 7–8 Min. ins kochende Wasser geben, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.

6 In zwei beschichteten Pfannen je 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erhitzen. **Zwiebelstreifen** in der einen Pfanne 3–4 Min. glasig andünsten. **Bohnen** zugeben und ca. 4 Min. anbraten. **Marinierte Hähnchenbrust** in der zweiten Pfanne ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Dann für 5–8 Min. zu den **Wedges** in den Ofen geben und fertig backen.

6



7 Cajun-Hähnchenbrust mit **Kartoffelwedges** und **Bohnen** auf Tellern anrichten, mit ein wenig **Kräuter-Dip** und einer **Zitronenspalte** genießen!