



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 48
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Gefüllte Hähnchenbrust im Prosciutto-Mantel mit knusprigen Kartoffelwürfeln und grünen Bohnen

Unser Gericht ist nicht nur inhaltlich und geschmacklich ausgewogen, sondern auch optisch: Die Hähnchenbrust muss nicht blass daherkommen, sondern darf sich in einen schicken und leckeren rötlichen Mantel hüllen. Passt gut zur Jahreszeit und den näherrückenden Feiertagen. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 2



Hähnchenbrustfilets



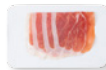
Kartoffeln



Rosmarin



Frischkäse



Prosciutto



Bohnen



Knoblauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähnchenbrustfilets	250 g	500 g
Kartoffeln	600 g	1200 g
Rosmarin	5 g	10 g
Frischkäse 7)	75 g	150 g
Prosciutto (Scheiben)	4	8
Bohnen, grün	150 g	300 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
7) Lactose

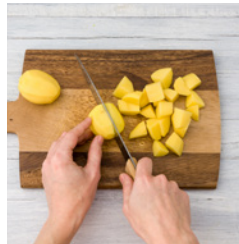
Nährwerte pro Person
Kalorien: 673 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 46 g
Ballaststoffe: 5 g

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

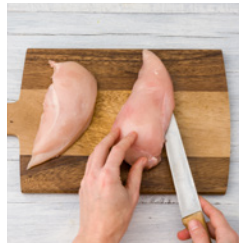
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, Butter, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

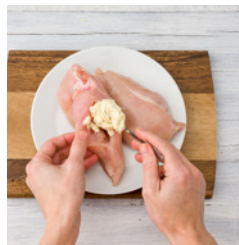
Backofen, Backblech, Backpapier, Auflaufform, kleiner Topf (2), Sieb, kleine Pfanne



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. **Hähnchenbrustfilets** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.

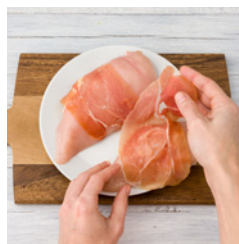


2 **Kartoffeln** waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit 1 ½ EL **Olivenöl** vermischen und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene 30–35 Min. knusprig-braun garen (in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden). Platz für die Auflaufform lassen.



3 **Rosmarin** waschen und trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel 30 g **Frischkäse** mit 1 TL **Senf**, ½ TL **Olivenöl**, nach Geschmack **Rosmarin** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

4 Einen daumenlangen Schlitz in die Seiten der **Hähnchenbrustfilets** schneiden. Diesen mit **Frischkäse-Mischung** füllen und das Ganze mit **Prosciutto-Scheiben** umwickeln. Dann in eine, leicht gefettete, feuerfeste Auflaufform legen und 20–25 Min. mit im Ofen garen.



5 **Grüne Bohnen** waschen und halbieren. In einem kleinen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. **Bohnen** hineingeben und 5–8 Min. (oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist) garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen, 1 TL **Butter** dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

6 Für die Soße: **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. 100 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. In einer kleinen beschichteten Pfanne 1 TL **Butter** erwärmen. **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anbraten. Mit der **Brühe** ablöschen und ca. 3 Min. einkochen lassen. Dann die Hitze herunterstufen, restlichen **Frischkäse** einrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und ca. 1 Min. alles zusammen weiterköcheln lassen.

7 **Gefüllte Hähnchenbrust** mit **Kartoffelwürfeln** und **Bohnen** auf Tellern verteilen, mit Frischkäse-Soße beträufeln und genießen!