

Hähnchen Saltimbocca mit Aubergine au gratin auf Knoblauch-Spinat und Kirschtomaten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 560 kcal • Tag 3 kochen



Prosciutto



Hähnchenbrustfilet in Lake



Aubergine



rote Kirschtomaten



Babypinac



Salbei



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



junger Gouda, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Prosciutto	70 g	112,5 g**	150 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Aubergine NL	1	2	2
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Salbei	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	2
junger Gouda, gerieben 7	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g

**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.)

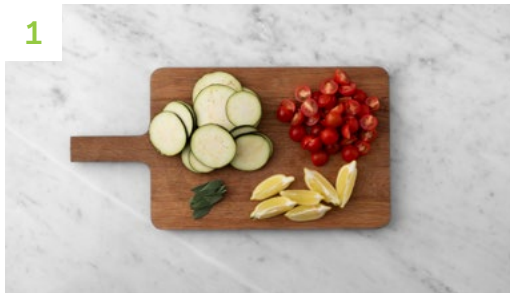
	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2344 kJ/560 kcal
Fett	6 g	34,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	10,6 g
Kohlenhydrate	1,9 g	10,8 g
– davon Zucker	1,5 g	8,9 g
Eiweiß	8,6 g	49,5 g
Salz	0,57 g	3,28 g

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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Vorbereitung

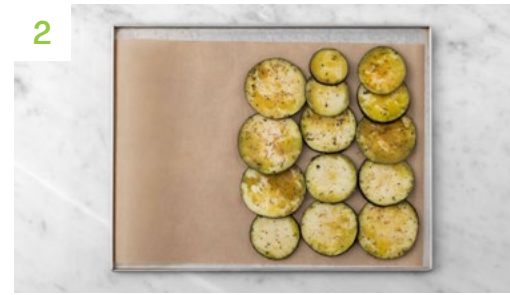
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Salbeiblätter vom Stiel entfernen.

Kirschtomaten halbieren.

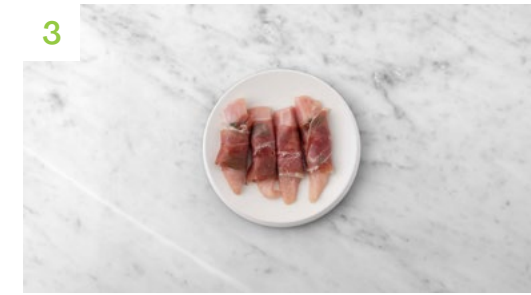
Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden.



Aubergine zubereiten

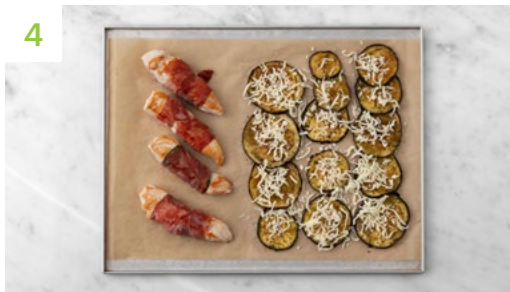
Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für das **Fleisch** lassen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, „**Hello Buon Appetito**“ und **Salz*** vermengen.

Auberginenscheiben im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun sind.



Saltimbocca vorbereiten

Hähnchenfilets in 4 [6 | 8] Stücke teilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Jedes **Hähnchenfilet** mit einem oder zwei **Salbeiblättern** belegen und mit **Prosciutto** umwickeln.

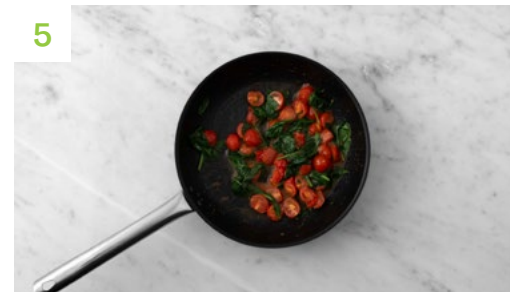


Fleisch anbraten

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

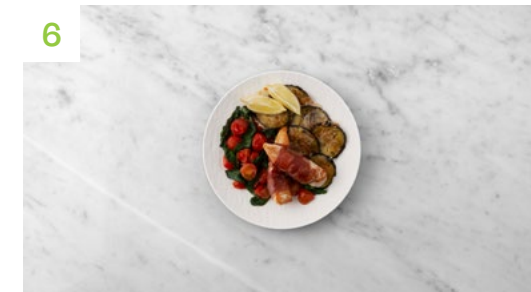
Hähnchenfilets darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten. **Hähnchenfilets** auf das Backblech geben und 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

Auberginen jetzt mit **Gouda** gratinieren.



Spinat zubereiten

In den letzten 5 Min. der Ofengarzeit in der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kirschtomaten**, **Spinat** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** in die Pfanne geben. **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** und **Knoblauch** dazupressen und 3 – 4 Min. scharf anbraten.



Anrichten

Hähnchen Saltimbocca und **Tomaten-Spinat-Pfanne** auf Teller verteilen. **Gratinierte Auberginenscheiben** geschichtet daneben anrichten. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

