

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

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 564 kcal • Tag 3 kochen



Prosciutto



Hähnchenbrustfilet in Lake



Aubergine



rote Kirschtomaten



Babypinac



Salbei



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



junger Gouda, gerieben



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



# 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 <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	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 <b>ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	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	411 kJ/98 kcal	2359 kJ/564 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

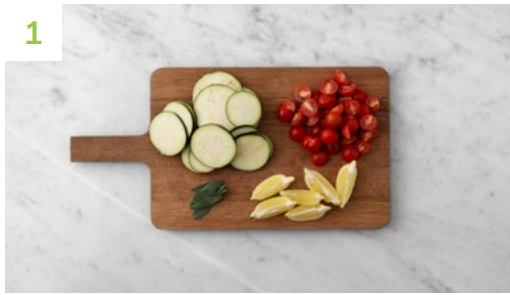
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**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

**MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Vorbereitung

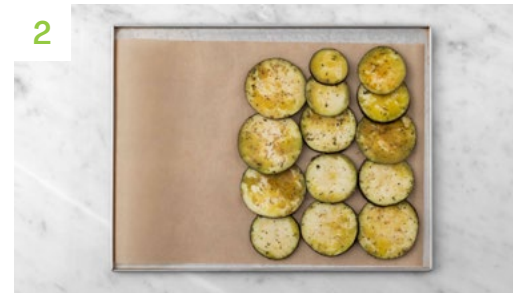
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Salbeiblätter** abzupfen.

**Kirschtomaten** halbieren.

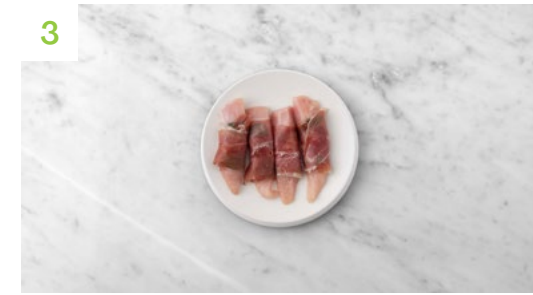
**Aubergine** in 1 cm Scheiben schneiden.



## Aubergine zubereiten

**Auberginenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für das **Fleisch** lassen.

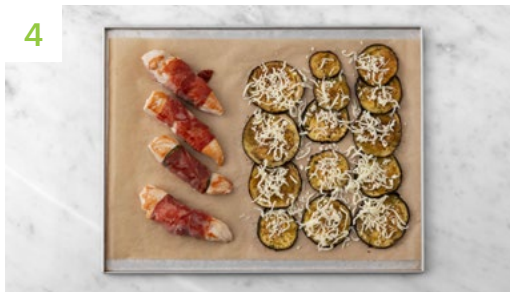
**Auberginenscheiben** mit „Hello Buon Appetito“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** und **Salz\*** vermengen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun sind.



## 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.

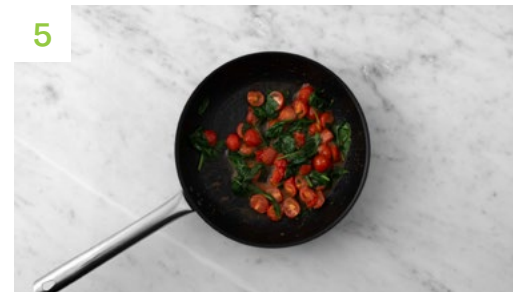


## Fleisch anbraten

In einer großen 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.

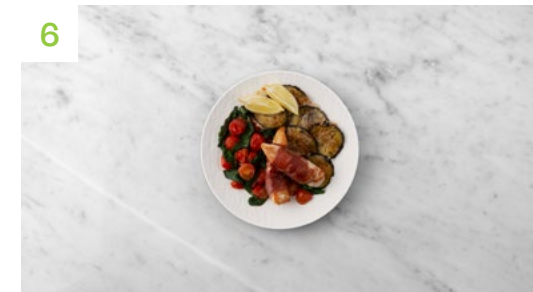
Gleichzeitig **Auberginen** mit **Gouda** bestreuen und gratinieren.



## 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. **Knoblauch** dazu pressen, **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** dazugeben 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>

