



Bio-Backhähnchen für alle! Dazu Kartoffelstampf & Salat

Eine große Erwachsenenportionen & eine Portion für Kinder

High Protein 30 - 40 Min • 839 kcal

24



Bio
Hähnchenbrustfilet



mehligk. Kartoffeln



Kapern



Ravigote Sauce



Gemüsebrühpulver



Salatherz
(Romana)



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Tomate



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Milch*, Salz*, Butter*, Olivenöl*, Weißweinessig*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer,
1 Knoblauchpresse, 1 Küchenpapier, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln DE BE FR NL	600 g	750 g	1000 g
Kapern	35 g	35 g	35 g
Ravigote Sauce 8 9	80 g	120 g	160 g
Gemüsebrühpulver 10	4 g	6 g	8 g
Salatherz (Romana) IN ID DE ES	150 g	225 g**	300 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	6 g
Tomate ES MA NL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG NL MA	25 g	25 g	50 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. 780 g)
Brenwert	452 kJ/108 kcal	3510 kJ/839 kcal
Fett	5,2 g	40,7 g
- davon ges. Fettsäuren	2,3 g	17,9 g
Kohlenhydrate	9,7 g	75 g
- davon Zucker	2 g	15,4 g
Eiweiß	5,5 g	42,4 g
Salz	0,51 g	3,98 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: 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland BE: Belgien FR: Frankreich NL: Niederlande IN: Indien ID: Indonesien ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten



1 Stampf vorbereiten

Erhitze reichlich Wasser* im Wasserkocher. In einen großen Topf mit Deckel heißes Wasser* füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Salz* zufügen und aufkochen lassen. Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in den Topf geben, Hitze reduzieren und 15 - 20 Min. weich garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Hähnchen anbraten

In der großen Pfanne 100 ml Öl* bei mittelhoher Temperatur erhitzen. Hähnchen vorsichtig durch den Teig ziehen und in dem Öl* 4 - 5 Min. rundum frittieren, bis die Panade goldbraun ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Romanasalat in feine Streifen schneiden. Tomaten in 2 cm Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Kapern mithilfe des Deckels abgießen und grob hacken. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* erhitzen. Knoblauch hineinpressen, Kapern dazugeben und 1 - 2 Min. anbraten. Herausnehmen.



5 Stampf stampfen

Kartoffeln nach der Garzeit mithilfe des Topfdeckels abgießen. Kartoffeln in dem Topf mit Brühepulver, 50 ml [75 ml | 100 ml] Milch* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken. Ggf. warmhalten.



3 Hähnchen vorbereiten

In einer großen Schüssel die Hälfte Ravigote-Soße, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig*, 2 EL [3 EL | 4 EL] Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* verrühren. Tomaten, Frühlingszwiebelringe und Salat in die Schüssel geben und am Ende des Rezepts untermengen. Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. Hähnchen mit „Hello Paprika“ und etwas Salz* und Pfeffer* würzen. In einer großen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] Mehl* und 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser* glatrühren.



6 Anrichten

Salat unter das Dressing heben. Stampf und Salat neben dem Hähnchen auf Tellern anrichten. Mit restlicher Ravigote-Soße servieren. Erwachsenen-Teller mit Kapern-Knoblauch-Topping garnieren. **Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

