

Aprikosen-Hähnchen mit bunten Piri-Piri-Gemüsewürfeln und Blumenkohl vom Blech, dazu Kokos-Curry-Joghurtdip

High Protein | Wenig Vorbereitung | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 456 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Aprikosenchutney



rote Zwiebel



Blumenkohl



Ofenkartoffel



Karotte



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Joghurt



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Aprikosenchutney 9	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Blumenkohl FR	1	1	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	8 g	12 g
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	2 g	4 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. 680 g)
Brennwert	280 kJ/67 kcal	1909 kJ/456 kcal
Fett	2,11 g	14,39 g
– davon ges. Fettsäuren	0,43 g	2,90 g
Kohlenhydrate	5,71 g	38,86 g
– davon Zucker	3,34 g	22,74 g
Eiweiß	5,99 g	40,78 g
Salz	0,254 g	1,728 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) **9** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **DK:** Dänemark



Kleine Vorbereitung

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

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und quer in 1 cm Scheiben schneiden.

Gewaschene **Kartoffel** in 1 cm Würfel schneiden.



Blumenkohl schneiden

Blumenkohl vierteln, ca. 1 cm vom Strunk entfernen und **Blumenkohlviertel** quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: Es macht nichts, wenn diese auseinanderfallen.



Gemüse vorbereiten

Zwiebel, Paprika, Karotte, Blumenkohl und **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „**Hello Piri Piri**“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gemüse** im Ofen in 25 – 30 Min. goldbraun backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



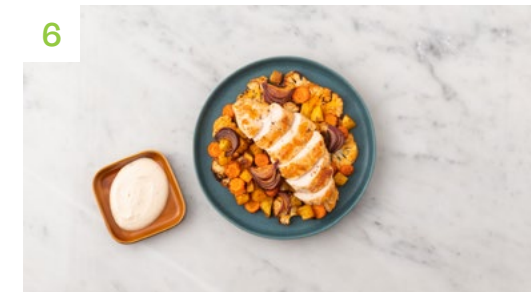
Backen

Hühnerbrüste rundherum **Salzen*** und **Pfeffern***. **Aprikosenchutney** oben auf dem **Fleisch** verteilen. **Hühnerbrüste** in den letzten 15 Min. der **Gemüsebackzeit** mit auf das Blech auf das **Gemüse** geben und alles zusammen fertig garen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** zusammen mit der „**Hello Kokos Curry**“ **Gewürzmischung** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Gemüse** und **Hähnchenbrust** auf Tellern anrichten. **Joghurtdip** dazu reichen und genießen.

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>

