

Bruschetta-Hähnchen mit Ofengemüse

frischen Tomaten und Basilikum-Joghurt-Dip

unter 650 Kalorien High Protein Family Thermomix hilft • 576 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Tomate



Schalotte



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Balsamico-Crème



Zucchini



rote Paprika



vorw. festk. Kartoffeln



Joghurt



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 3 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	12 g	24 g
Zucchini ES NL	1	2	2
rote Paprika ES	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 720 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	2410 kJ/576 kcal
Fett	3,04 g	21,99 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	5,31 g
Kohlenhydrate	6,79 g	49,04 g
– davon Zucker	2,12 g	15,35 g
Eiweiß	6,08 g	43,95 g
Salz	0,153 g	1,104 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) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **FR:** Frankreich



Gemüse backen

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Kartoffeln ungeschält in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffeln, Zucchini und **Paprika** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



Für den Dip

Restlichen **Knoblauch** im Mixtopf mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, restlichen zerkleinerten **Basilikum**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Zerkleinern

Basilikum mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Schalotte abziehen, halbieren, zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Basilikum-Schalotten-Mix** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine große Schüssel umfüllen.



Topping zubereiten

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

Tomatenwürfel in die Schüssel zum **Schalotten-Basilikum-Mix** geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und der **Balsamico-Crème** marinieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Hähnchenbrust

Hähnchenbrust zum zerkleinerten **Knoblauch** in die Schüssel geben. Zusammen mit der **Gewürzmischung**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** rundherum marinieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin ca. 2 Min. je Seite anbraten.

Filets in den letzten 12 – 14 Min. der Backzeit zum **Gemüse** geben und backen, bis sie in der Mitte nicht mehr rosa sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Ofengemüse auf Teller verteilen.

Hähnchenbrüste daneben anrichten.

Hähnchen mit den marinierten **Tomatenwürfeln** toppen und mit **geraspeltem Hartkäse** bestreuen.

Dip 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>

