Cacciatore! Italienische Hähnchenbrust

mit Mozzarella, Buschbohnen und Kartoffelspalten

EASY ALLTAG

Hähnchenbrustfilet

Buschbohnen

stückige Tomaten

Knoblauchzehe

Mozzarella

Kartoffeln

Bratkartoffelgewürz

Mahl Zeit für eine Rate-Runde!

Mmmh, zartes Hühnchen, eine fruchtige Tomatensoße und gebackene Kartoffelspalten. Du musst kein Hellseher sein, um zu wissen, dass das schmecken wird. Und die sattgrünen Buschbohnen knacken so richtig schön im Mund. Das Beste allerdings: Die Zubereitung geht ruck, zuck und ist super unkompliziert! Einmal am Tisch, könnt ihr rätseln, welche der folgenden „Früchte“ nicht zu den Hülsenfrüchten gehören?
Erdnüsse – Erbsen – Linsen – Haselnüsse – Kichererbsen

30 Minuten

Stufe 1

Tag 1 – 3 kochen

HelloFresh Familienkoch Marco

MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr **Backpapier**, eine **Knoblauchpresse**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne**, eine **Auflaufform** und ein **Sieb**.

1 KARTOFFELN BACKEN

Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Drillinge** je nach Größe halbieren oder vierteln und in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung**, **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 25 Min. im Backofen backen.

2 HÄHNCHEN ANBRATEN

Hähnchenbrust auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Hähnchenbrust** darin auf jeder Seite 1 – 2 Min. anbraten.

3 HÄHNCHEN BACKEN

Stückige Tomaten in eine Auflaufform geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Knoblauch** abziehen und dazupressen. Angebratene **Hähnchenbrust** daraufgeben und mit geriebenem **Mozzarella** bestreuen.

Hähnchenbrust mit **Tomatensoße** für 15 – 20 Min. im Backofen garen.

4 BOHNEN KOCHEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Zusammen mit reichlich kochendem **Wasser** in die noch heiße Pfanne geben und 8 – 10 Min. garen.

Anschließend **Bohnen** abgießen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ ***TIPP:*** *Wenn Ihr etwas Butter zu Hand habt, könnt Ihr 1 EL auf den warmen Bohnen schmelzen lassen.*

5 ANRICHTEN

Kartoffeln und **Buschbohnen** auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** und **Tomatensoße** daneben anrichten und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	800 g	1000 g
Bratkartoffelgewürz	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
stückige Tomaten (Pkg.)	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2
geriebener Mozzarella 5)	100 g	100 g
Buschbohnen	200 g	300 g
Öl*	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	326 kJ/78 kcal	2259 kJ/540 kcal
Fett	2 g	15 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	8 g	53 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	6 g	44 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH