



CIABATTA-SANDWICH NACH ART CAPRESE

mit Hähnchenbrust, Mozzarella und Rucola

ADD-ON



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Ciabatta



Hähnchenbrustfilet



Rucola



Mozzarella



Basilikumpaste



Balsamico-Crème



Tomatenpesto



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Tomate

35 Minuten

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 HÄHNCHENBRUST BRATEN

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

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten **salzen***. In einer großen Pfanne 1 EL **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrüste** darin für 2 – 3 Min. je Seite braten. Aus der Pfanne nehmen.



2 BROT AUFBACKEN

Brot waagrecht aufschneiden. Schnittflächen mit 1 EL **Öl*** beträufeln.

Brothälften und angebratene **Hähnchenbrüste** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen für 12 – 14 Min. backen, bis das **Brot** knusprig und die **Hähnchenbrüste** innen nicht mehr rosa ist.



3 FÜR DEN BELAG

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit dem **Tomatenpesto** verrühren.

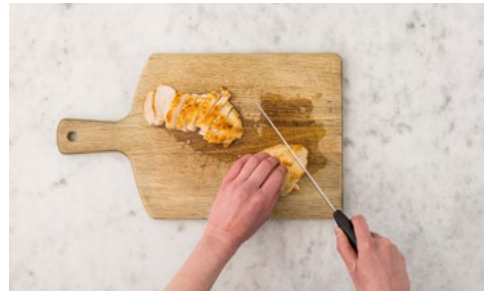
Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und in einer zweiten kleinen Schüssel mit der **Basilikumpaste** marinieren.



4 SALAT MARINIEREN

Rucola in einer großen Schüssel mit der **Balsamicoreme** marinieren.

Nach dem Ende der Backzeit die **Knoblauchzehe** halbieren und mit der Schnittfläche über die getoastete Schnittfläche reiben. **★TIPP:** Wenn Du kein großer Knoblauchfan bist, lass diesen Schritt einfach aus.



5 HÄHNCHENBRUST SCHNEIDEN

Fertig gebackene **Hähnchenbrust** dünn in Scheiben aufschneiden.

Tomate in dünne Scheiben schneiden.



6 ANRICHTEN

Ciabattahälften mit **Tomaten-Mayonnaise** bestreichen. Zuerst mit **Salat** und **Hähnchen** und dann abwechselnd mit **Mozzarella** und **Tomatenscheiben** belegen.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Ciabatta 1)	250 g
Hähnchenbrustfilet	250 g
Rucola	50 g
Mozzarella 5)	125 g
Basilikumpaste	15 ml
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml
Tomatenpesto 11)	25 g
Mayonnaise 2) 4)	34 ml
Knoblauchzehe ES	1
Tomate NL	1
Olivenöl* für Schritt 1 und 2	je 1 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	995 kJ/238 kcal	3.916 kJ/936 kcal
Fett	12,30 g	48,42 g
– davon ges. Fettsäuren	3,38 g	13,31 g
Kohlenhydrate	18,61 g	73,24 g
– davon Zucker	0,74 g	2,90 g
Eiweiß	13,51 g	53,18 g
Salz	0,810 g	3,187 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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