

Einfache Bacon-Hähnchen-Sticks

dazu Kartoffelspalten, Honigkarotten und BBQ-Dip

Family High Protein 35 – 40 Minuten • 2967 kJ/709 kcal • Tag 3 kochen

14



Kartoffeln (Drillinge)



Knoblauchzehe



Hähnchenbrustfilet



Bacon (Scheiben)



Karotte



Honig



BBQ-Soße



Sahnejoghurt



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze (190 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	125 g	200 g	250 g
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Honig	8 g	12 g**	20 g
BBQ-Soße 3) 4)	20 ml	20 ml	40 ml
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Öl*, Olivenöl*	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. 710 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2967 kJ/709 kcal
Fett	3,93 g	27,93 g
– davon ges. Fettsäuren	1,79 g	12,69 g
Kohlenhydrate	8,99 g	63,84 g
– davon Zucker	3,43 g	24,40 g
Eiweiß	6,82 g	48,45 g
Salz	0,376 g	2,672 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: **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senferzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IL:** Israel **ES:** Spanien



Kartoffelwedges schneiden

Kartoffeln in feine Spalten (**Wedges**) schneiden.

Knoblauch mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



Wedges backen

In einer großen Schüssel **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz***, **Pfeffer***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und angedrückte **Knoblauchzehe** mischen.

Kartoffelwedges darin wenden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Karotten** lassen.



Honigkarotten zubereiten

Karotten quer halbieren und danach längs vierteln.

Karottenstreifen in der großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Honig** sowie **Pfeffer*** und **Salz*** mischen.

Karottenstreifen auf das Backblech neben die **Kartoffelwedges** legen.

Das Blech mit dem **Gemüse** und den **Wedges** im Ofen 25 – 30 Min backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Hähnchen in Bacon einwickeln

Jede **Hähnchenbrust** in 3 Streifen schneiden.

Hähnchenstreifen in **Bacon** einwickeln und in den letzten 18 – 20 Min. zu den **Kartoffelwedges** legen.

Alles zusammen weitergaren, bis das **Gemüse** weich und das **Hähnchenfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



BBQ-Dip zubereiten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel den **Sahnejoghurt** mit **BBQ-Soße** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Knoblauch aus dem **Gemüse** entfernen.

Kartoffelwedges und **Karotten** auf Teller verteilen. **Bacon-Hähnchen-Sticks** daneben anrichten und mit dem **Dip** 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>

