



# GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST IM BACONMANTEL

mit Kartoffelwürfeln und Prinzessbohnen



## HELLO KARTOFFEL

*Kartoffeln halten lange satt und versorgen uns mit verschiedenen Vitaminen und besonders hochwertigem Eiweiß, das unser Körper optimal verwerten kann.*



Bacon (Scheiben)



mittelscharfer Senf



Prinzessbohnen



Hähnchenbrustfilets



Frischkäse



Rosmarinzwig



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln

35–45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1–3 kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

Mhmm ... dieses Gericht ist genau richtig, um ausgiebig zu genießen! Und dabei sogar richtig **proteinreich** dank der Hähnchenbrust und auch – wer hätte es gedacht – den Kartoffeln. Die kleinen Kartoffelwürfel garen im Backofen besonders schnell durch und Deine Hähnchenbrust wird mit dem Bacon-Mantel und der Füllung aus Senf, Rosmarin und Frischkäse zu einem richtigen Geschmackspäckchen. Die knackigen Bohnen passen perfekt dazu. Guten Appetit!

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

Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **2 kleine Töpfe**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 Sieb**.



## 1 KARTOFFELN ZUBEREITEN

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

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Schüssel mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Hähnchenbrust** lassen) und im Ofen auf der mittleren Schiene 30 – 35 Min. knusprig braun garen (in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden).



## 4 BOHNEN ZUBEREITEN

Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden. In einem kleinen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. **Bohnen** hineingeben und ca. 8 Min. bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abgießen, ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Butter\*** dazugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 FÜR DIE FÜLLUNG

**Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. In einer großen Schüssel 3 EL [4 EL | 6 EL] **Frischkäse** mit **Senf**, **Rosmarin** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.



## 5 FÜR DIE SOSSE

**Knoblauch** abziehen und fein hacken. In einem kleinen Topf 100 ml [150 ml | 200 ml] heiße **Gemüsebrühe\*** zubereiten. In der Pfanne ohne Zugabe von weiterem Fett **Knoblauch** ca. 1 Min. anbraten. Mit der **Brühe** ablöschen und ca. 5 Min. einkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, restlichen **Frischkäse** einrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und ca. 1 Min. alles zusammen weiterköcheln lassen, bis die **Soße** cremig ist.



## 3 HÄHNCHEN FÜLLEN

**Hähnchenbrust** seitlich einschneiden, mit **Frischkäsemischung** füllen und jede **Hähnchenbrust** mit je 2 **Baconscheiben** umwickeln. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erwärmen und **Hähnchen** darin ca. 3 Min. je Seite braten. **Hähnchen** zu den **Kartoffeln** geben und 15 – 20 Min. mit im Ofen garen, bis das **Hähnchen** nicht mehr rosa ist. Pfanne zur Seite stellen für Schritt 5.



## 6 ANRICHTEN

Gefüllte **Hähnchenbrust** mit **Kartoffelwürfeln** und **Bohnen** auf Tellern verteilen, mit **Frischkäsesoße** beträufeln und genießen!

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
Rosmarinzwig	½ ⑤	¾ ⑤	1
Frischkäse 5)	200 g	300 g ⑤	400 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	15ml ⑤	20 ml
Hähnchenbrustfilets	280 g	420 g	560 g
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Prinzessbohnen	150 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	½ ⑤	¾ ⑤	1
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Gemüsebrühe* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

⑤ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

### DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	3.830 kJ/916 kcal
Fett	8 g	55 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	26 g
Kohlenhydrate	8 g	55 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	7 g	48 g
Salz	1 g	3 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind alle die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at