

# Gratinierte Hähnchenbrust mit Hirtenkäsefüllung dazu Kartoffel-Zucchini-Gemüse und Ajvar-Dip

unter 650 Kalorien High Protein Family 40 – 50 Minuten • 602 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Hirtenkäse



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



geriebener Hartkäse



Petersilie



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Knoblauchzehe



Ajvar



Joghurt



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Honig\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Zucchini <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Ajvar <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Öl*, Honig*	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. 690 g)
Brennwert	366 kJ/88 kcal	2517 kJ/602 kcal
Fett	2,13 g	14,62 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	5,77 g
Kohlenhydrate	8,56 g	58,89 g
– davon Zucker	1,72 g	11,86 g
Eiweiß	8,08 g	55,57 g
Salz	0,257 g	1,767 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 **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

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

**Kartoffeln** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und ebenfalls in 3 cm große Stücke schneiden.

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Petersilienblätter** abzupfen, fein hacken und davon die Hälfte in einer kleinen Schüssel mit dem **Hartkäse** vermengen.



## Hähnchenbrust backen

**Hähnchenbrüste** in eine Auflaufform legen.

**Hartkäse-Petersilie-Mischung** oben auf die **Hähnchenbrüste** geben und **Hähnchenbrüste** auf einem zweiten Backblech im Ofen, unter dem anderen Blech, in den letzten 18 – 20 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa und alles gleichzeitig fertig ist.



## Gemüse backen

**Kartoffeln** und **Zucchini** in eine große Schüssel geben, **Knoblauch** hinzupressen, die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Mezza“** dazugeben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und innen weich ist.



## Für die Ajvar-Soße

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 restlichen **Hirtenkäse**, **Joghurt**, **Ajvar** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis eine cremige **Soße** daraus entstanden ist.

**Tipp:** Wenn Du die Soße lieber ganz fein haben möchtest, püriere einfach alles zusammen.



## Hähnchenbrust füllen

**Hähnchenbrustfilets** seitlich einschneiden (aber nicht ganz durchschneiden) und wie ein Buch aufklappen.

**Filets** von allen Seiten mit der restlichen **Gewürzmischung „Hello Mezza“** und etwas **Salz\*** würzen.

Von dem **Hirtenkäse** 2 [3 | 4] fingerdicke Stifte abschneiden und in die Mitte der **Hähnchenbrüste** legen. **Hähnchenbrüste** zusammenklappen und leicht andrücken.



## Anrichten

**Ofengemüse**, **Hähnchenbrust** und **Ajvar-Soße** auf Tellern anrichten.

Mit restlicher gehackter **Petersilie** garnieren und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

