

Hähnchen Florentiner Art

mit gebackenen Kirschtomaten und Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien High Protein Family 25 – 35 Minuten • 619 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Babyspinat



Kochsahne



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Schalotte



Hühnerbrühe



Petersilie



Oregano



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Kirschtomaten



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Messbecher und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	6 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie/Oregano	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Wasser*, Öl*	50 ml	75 ml	100 ml
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. 630 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	2591 kJ/619 kcal
Fett	4,78 g	29,95 g
– davon ges. Fettsäuren	1,92 g	12,03 g
Kohlenhydrate	6,88 g	43,10 g
– davon Zucker	1,64 g	10,29 g
Eiweiß	6,25 g	39,15 g
Salz	0,334 g	2,093 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich



Kartoffeln zubereiten

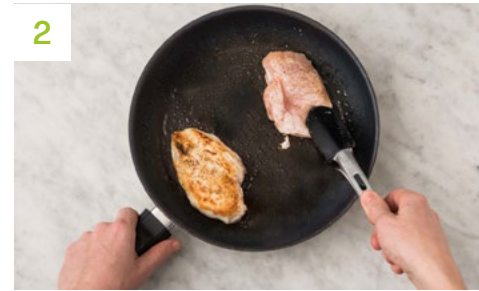
Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in etwa 2,5 cm breite Spalten schneiden und in einer großen Schüssel mit **Gewürzmischung** „Paprikagewürz“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für eine kleine Auflaufform lassen und 25 – 30 Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



Soße zubereiten

In der Pfanne aus Schritt 2 unter Zugabe von 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** gehackte **Schalotten**, **Knoblauch** und **Oregano** für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver** und **Sahne** ablöschen und für 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



Fleisch braten

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Hähnchen** je Seite für 3 – 4 Min goldbraun anbraten. Die Pfanne für später beiseitestellen.

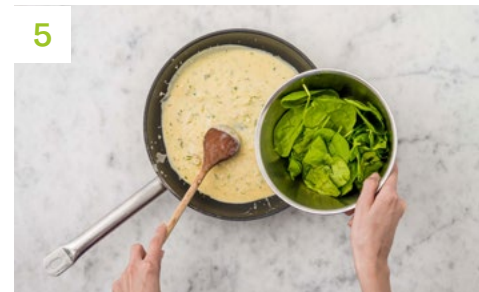


Fleisch garen

Anschließend das **Hähnchen** zusammen mit den **Kirschtomaten** in eine kleine Auflaufform geben und für die letzten 8 – 10 Min. mit in den Ofen geben und garen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Knoblauch und **Schalotte** abziehen und fein hacken.

Die Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

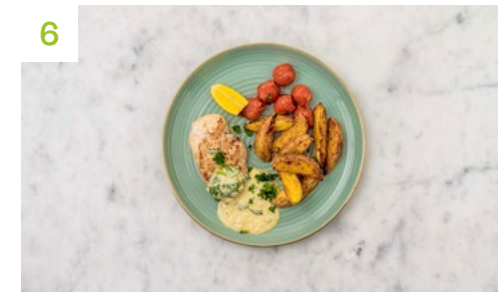


Soße vollenden

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Den **Spinat** zur **Soße** geben und ca. 1 Min. leicht köcheln lassen, bis er zusammenfällt.

Soße mit **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Hähnchen und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen. **Spinatsoße** über das **Hähnchen** geben.

Kirschtomaten dazu anrichten und mit **Petersilie** garnieren.

Zitrone dazu reichen.

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>

