

Hähnchen Florentiner Art mit gebackenen Kirschtomaten und Kartoffelspalten

High Protein Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 572 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Kirschtomaten



vorw. festk. Kartoffeln



Babypinac



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Petersilie



Oregano



Kochsahne



Zwiebel



Hühnerbrühe



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Petersilie/Oregano	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	1

**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	379 kJ/91 kcal	2391 kJ/572 kcal
Fett	4,15 g	26,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,52 g	9,57 g
Kohlenhydrate	6,88 g	43,39 g
– davon Zucker	1,73 g	10,89 g
Eiweiß	5,92 g	37,36 g
Salz	0,362 g	2,287 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 NL: Niederlande NZ: Neuseeland ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien

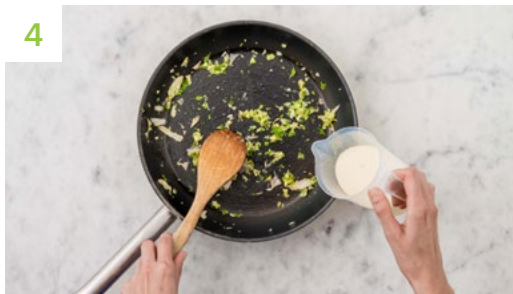


Kartoffeln zubereiten

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

Kartoffeln halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Soße zubereiten

In der Pfanne aus Schritt 2 erneute 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Gehackte Zwiebel, Knoblauch und **Oregano** darin 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***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchen** je Seite für 3 – 4 Min goldbraun anbraten.

Die Pfanne für später beiseitestellen.



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.



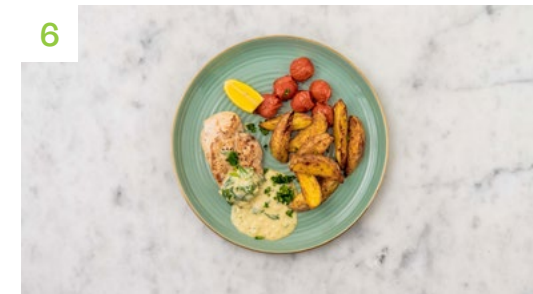
Fleisch garen

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 fein hacken.

Zwiebel fein hacken.

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



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>

