



Hähnchen mit Kohlrabi-Brokkoli-Auflauf

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Family Max 20% Carbs unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 628 kcal • Tag 3 kochen

24



Kohlrabi



Brokkoli



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Kochsahne



würziger Reibekäse



vorw. festk. Kartoffeln



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Sieb,
1 große Schüssel, 1 kleinen Topf und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kohlrabi IT	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	2,25 g**	3 g	3 g
Brokkoli IT ES	250 g	250 g	500 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
würziger Reibekäse 7)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
vorw. festk. Kartoffeln	2	3	4
Öl*, Butter*	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. 620 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2628 kJ/628 kcal
Fett	5,57 g	34,23 g
– davon ges. Fettsäuren	2,69 g	16,54 g
Kohlenhydrate	5,00 g	30,71 g
– davon Zucker	2,17 g	13,32 g
Eiweiß	7,84 g	48,16 g
Salz	0,506 g	3,107 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **IT:** Italien **ES:** Spanien



Hähnchen marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Hähnchenbrust in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Gewürzmischung „Hello Smokey“** vermengen und marinieren lassen.



Gemüse zubereiten

Heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und noch einmal aufkochen lassen.

Kohlrabi und **Kartoffeln** schälen, halbieren und in 2 cm dicke Würfel schneiden.

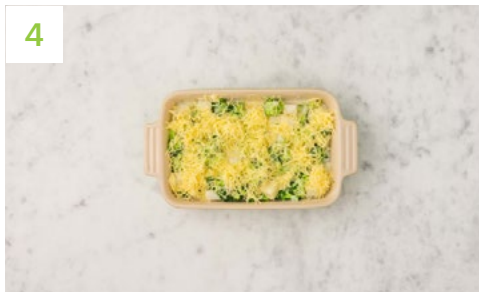
Kohlrabi- und **Kartoffelwürfel** in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und ca. 8 Min. kochen, bis die Würfel bissfest sind.



Brokkoli kochen

Brokkoli in mundgerechte Röschen aufteilen, in den letzten 3 Min. der Kochzeit zu **Kartoffeln** und **Kohlrabi** geben und ebenfalls bissfest kochen.

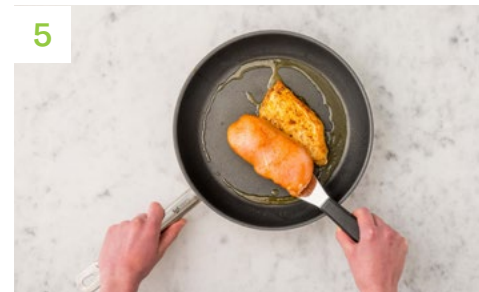
Gemüse nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und in eine leicht mit **Butter*** eingefettete kleine Auflaufform umfüllen.



Gemüse gratinieren

Sahne in einen kleinen Topf geben, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Sahnesoße über das **Gemüse** geben, mit geriebenem **Bergjausekäse** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. gratinieren, bis der **Käse** goldbraun ist.



Hähnchen braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite je nach Dicke jeweils ca. 6 – 8 Min. **braten**, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Hähnchenbrust auf Teller verteilen und **Gratin** daneben anrichten.

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>

