



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

2
KW09
2017

Hähnchen mit Porree-Feta-Gemüse und lila Kartoffeln

Unsere lila Kartoffeln liegen voll im Trend! Lila ist dieses Jahr eine absolute Trendfarbe und sorgt nicht nur auf dem Laufsteg für Furore – auch auf Deinem Teller sorgt sie für ein echtes optisches und geschmackliches Highlight! Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1



An Tag
1-3 kochen

kalorienarm,
schnell, proteinreich,
glutenfrei



Hähnchen-Edelfilet



lila Kartoffel



Porree



Feta



Minze

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

lila Kartoffeln (Vitelotte)	500 g	1000 g
Porree [Ursprungsl. DE]	1 Stange	2 Stangen
Hähnchen-Edelfilets	2	4
Feta 7)	125 g	250 g
Minze	10 g	20 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 550 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2372/564	421/100
Fett (g)	22	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	11	2
Kohlenhydrate (g)	44	8
- davon Zucker (g)	6	1
Eiweiß (g)	46	8
Ballaststoffe (g)	6	1
Salz (g)	2	0

Allergene: 7) Lactose

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird

Küchenpapier, Backofen, kleiner Topf, große Pfanne, Backpapier, Backblech



Vorbereitung: Gemüse, Kräuter und Fleisch abwaschen und das **Fleisch** mit Küchenpapier trockentupfen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Ungeschälte **lila Kartoffeln** in 2 cm große Stücke schneiden. **Kartoffelstücke** in einen kleinen Topf mit kaltem, gesalzenem **Wasser** geben, aufkochen lassen und ca. 15 Min. garen.

TIPP: Schau Dir mal das Kochwasser der Kartoffeln an. Durch den Farbstoff in den Kartoffeln färbt sich dieses grün.



2 **Porree** der Länge nach halbieren, mit Wasser ausspülen und in sehr dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erwärmen und **Porreestreifen** darin 10 Min. garen, bis sie weich sind.



3 Grillfunktion des Ofens anschalten. **Hähnchenfilets** seitlich einschneiden, wie ein Buch aufklappen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der obersten Schiene im Backofen 4 – 5 Min. garen. Dann **Hähnchen** wenden und weitere 4 – 5 Min. garen.

4 Während das **Hähnchen** im Backofen gart, **Feta** zum **Porree** in die Pfanne bröseln und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Minzblätter** fein hacken.



5 **Porree-Feta-Gemüse** auf den gegarten **Hähnchenfilets** verteilen und nochmal für 1 – 2 Min. in den Backofen geben, bis der **Feta** goldgelb ist.

6 **Kartoffeln** vorsichtig mithilfe des Deckels abgießen, mit 1 TL [1 EL] **Butter** und gehackten **Minzblättern** vermischen. **Lila Kartoffeln** auf Teller verteilen, **Hähnchen** mit **Porree-Feta-Gemüse** daneben anrichten und genießen.