

Hähnchen Saltimbocca mit Ofengemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | 30 – 40 Minuten • 3581 kJ/856 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kichererbsen



Bacon (Scheiben)



rote Paprika



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Zucchini ES NL	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Olivenöl*, Öl*	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	519 kJ/124 kcal	3581 kJ/856 kcal
Fett	7,48 g	51,64 g
– davon ges. Fettsäuren	2,06 g	14,19 g
Kohlenhydrate	5,31 g	36,65 g
– davon Zucker	2,16 g	14,92 g
Eiweiß	8,01 g	55,29 g
Salz	0,491 g	3,391 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 9) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **BE:** Belgien



Gemüse schneiden

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

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk herauschneiden und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

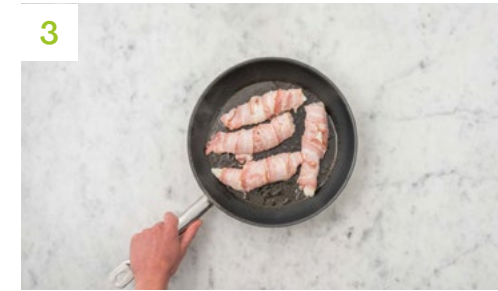
Zwiebel abziehen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.



Gemüse backen

Zucchini, Paprika und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und alles für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Knoblauchzehe für ca. 10 Min. mit aufs Backblech geben.



Hähnchen braten

Hähnchenfilets in 4 [6 | 8] Stücke teilen, mit **Pfeffer*** würzen und mit den **Baconscheiben** umwickeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Hähnchenfilets** darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten.

Hähnchenfilets für die letzten 10 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech legen und mitgaren, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Kichererbsen anbraten

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

In der großen Pfanne aus Schritt 3 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kichererbsen**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** hinzufügen und für 3 – 5 Min. anrösten.

Tipp: Falls die Kichererbsen anfangen hochzuspringen, kannst Du einfach den Deckel aufsetzen.



Aioli zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** und **Mayonnaise** verrühren.

Knoblauchzehe abziehen, zum **Joghurt** pressen und unterrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kichererbsen und **Ofengemüse** auf Teller verteilen, **Hähnchen-Saltimbocca** daneben anrichten.

Mit der **Joghurt-Aioli** genießen.

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>

