



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

1  
KW44  
2016 TABASCO®, the Diamond and Bottle Logos are trademarks of McIlhenny Co.

## Hähnchenbrust in Oliven-Tomaten-Soße mit Brokkoli und Kartoffelspalten

Oliven und Tomaten, diese zwei typische Zutaten des Mittelmeerraumes treffen auf den kanadischen Exportschlager Ahornsirup. Wusstest Du, dass man, wenn man Wasser neben Ahornsirup stellt, keinen Unterschied erkennen kann? Erst das Einkochen verleiht dem Sirup seine unverkennbare Bernsteinfarbe.



45 min.



Stufe 1



An Tag  
1-3 kochen

kalorienarm,  
glutenfrei,  
proteinreich



Hähnchenbrust



Oliven



gehackte Tomaten



Brokkoli



Kartoffeln



Schalotte



Zitronen-Thymian



Rosmarin




Knoblauchzehe




Ahornsirup



TABASCO® Sauce

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Brokkoli	1 (klein)	1
Schalotten [Ursprungs. FRA]	2	4
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	1	2
geschwärtzte Oliven	50 g	100 g
Hähnchenbrust	2	4
Zitronen-Thymian	5 g 	10 g
Rosmarin [Ursprungs. ISR]	1 Zweig	2 Zweige
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Ahornsirup	20 ml	40 ml
TABASCO® Sauce 15)	3 ml	6 ml

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 615 kcal  
 Kohlenhydrate: 60 g  
 Fett: 29 g Eiweiß: 41 g  
 Ballaststoffe: 8 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Olivenöl, Balsamico-Essig 12), Pfeffer

### Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Küchenpapier, große Pfanne, Auflaufform, Knoblauchpresse, kleiner Topf (mit Deckel), Sieb

**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achteln, **Brokkoli** in Röschen schneiden. **Schalotten** und **Knoblauch** abziehen.

**2** **Schalotten** in Ringe schneiden, **Oliven** halbieren. **Hähnchenbrust** abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und **salzen**.

**3** In einer großen Pfanne 1 TL **Olivenöl** erhitzen, **Hähnchenbrust** auf jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, danach aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.

**4** Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann erneut 1 TL **Olivenöl** darin erhitzen. **Schalottenringe**, **Zitronen-Thymian-Stängel** und **Rosmarinzweig** zufügen, alles ca. 2 Min. anbraten, anschließend **Knoblauch** dazupressen. Mit 1 EL **Balsamico-Essig** ablöschen. Gehackte **Tomaten**, **Olivenhälften**, **Ahornsirup** und **TABASCO® Sauce** dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Soße** in die Auflaufform über das **Hähnchen** geben und ca. 15 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen garen.

**5** In einen kleinen Topf reichlich kochendes Wasser geben, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Kartoffelspalten** darin ca. 10 Min. kochen, nach ca. 3 Min. **Brokkoliröschen** im Sieb über den **Kartoffelspalten** hängend zugedeckt dämpfen. Nach der Garzeit Kochwasser mithilfe des Topfdeckels abgießen. **Rosmarinzweig** und **Thymianstängel** aus der Auflaufform herausnehmen.

**6** **Kartoffelspalten** und **Brokkoliröschen** auf Teller verteilen, **Hähnchenbrust** mit **Oliven-Tomaten-Soße** dazu anrichten und genießen.

