



# Hähnchenbrust mit Oliven-Tomaten-Soße

mit Brokkoli und gebackenen Kartoffeln



## HELLO ZUCKERRÜBENSIRUP

Mit dem dunklen Sirup lassen sich leckere Dressings, Backwaren, Joghurt oder Quark prima versüßen – ganz ohne Zucker!



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



Hähnchenbrustfilet



Kalamata-Oliven



Kartoffeln (Drillinge)



TABASCO® Sauce



Brokkoli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitronenthymian



Rosmarin



stückige Tomaten



Zuckerrübensirup



Balsamico-Essig

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Aromatische Oliven und fruchtige Tomaten treffen heute auf leckeren Zuckerrübensirup. Der süßliche Alleskönner harmoniert wunderbar mit den mediterranen Leckerbissen und rundet die Kombination aus zarter Hähnchenbrust und würzigen Kartoffeln perfekt ab. Wir sind verliebt in diese bunte und leckere Komposition und schwärmen noch immer davon! Lass Dir dieses **proteinreiche** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Backblech**, **Backpapier**, eine **Auflaufform**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achtern. **Brokkoli** in Röschen schneiden. Beides auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (Platz für die Auflaufform lassen) mit  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Gemüse** ca. 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen backen.



## 2 SOSSE VORBEREITEN

**Rote Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Kalamata-Oliven** entsteinen.

★ **TIPP:** Fest mit einer Tasse auf die **Oliven drücken**, so bekommst Du die Kerne **einfacher entfernt**.



## 3 HÄHNCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Hähnchenbrustfilets** auf jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, danach aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.



## 4 SOSSE KOCHEN

In derselben Pfanne, ohne weitere Fettzugabe, **Zwiebelstreifen**, **Zitronenthymian** und **Rosmarinzwig** zufügen, alles ca. 2 Min. anbraten, anschließend **Knoblauch** dazupressen. Mit **Balsamico-Essig** ablöschen. **Stückige Tomaten**, entsteinte **Oliven**, **Zuckerrübensirup** und **TABASCO® Sauce** zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 5 HÄHNCHEN VOLLENDEN

**Soße** in die Auflaufform über das **Hähnchen** geben und ca. 10 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen garen. Anschließend **Kräuter** entfernen.



## 6 ANRICHTEN

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

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Brokkoli	1 (klein)	1
rote Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Kalamata-Oliven (mit Stein)	100 g	200 g
Hähnchenbrustfilet	2	4
Zitronenthymian	10 g	20 g
Rosmarin (Zweig)	1	2
Balsamico-Essig 1) 12)	12 ml	24 ml
stückige Tomaten (Dose)	1	2
Zuckerrübensirup	25 g	50 g
TABASCO® Sauce	3,6 ml	7,2 ml

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	335 kJ/78 kcal	2819 kJ/650 kcal
Fett	3 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	9 g	74 g
- davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	6 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	7 g

## ALLERGENE

1) Weizen 12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!