



Hähnchenbrust in Oliven-Tomaten-Soße

mit gedämpftem Brokkoli und Kartoffelecken



HELLO OLIVEN

Oliven schmecken nicht nur wunderbar gut, sie sind auch richtig gesund. Sie enthalten jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die u. a. Dein Immunsystem stärken!



Hähnchenbrustfilet



Schalotte



stückige Tomaten



Tabasco® Sauce



Kartoffeln (Drillinge)



Knoblauchzehe



Rosmarin



Ahornsirup



Brokkoli



schwarze Oliven

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Aromatische Oliven und fruchtige Tomaten, die Seelen des Mittelmeers, treffen heute auf kanadischen Ahornsirup und Tabasco. Die süßlich-scharfe Mischung harmoniert wunderbar mit den mediterranen Leckerbissen und rundet die Kombination aus zarter, **proteinreicher** Hähnchenbrust und **ballaststoffreichem** Gemüse perfekt ab. Wir sind verliebt in diese bunte und leckere Komposition und wünschen Dir einen guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **1 kleinen Topf**, ein **Sieb** und eine **Auflaufform**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achteln. **Brokkoli** in Röschen aufteilen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Schalotten und **Knoblauch** abziehen. **Schalotten** in Ringe schneiden. **Schwarze Oliven** halbieren. **Hähnchenbrust** von beiden Seiten **salzen***.



3 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrust** je Seite 2 Min. anbraten.

Anschließend **Hähnchenbrust** in eine Auflaufform geben.



4 FÜR DIE SOSSE

In der großen Pfanne erneut **Öl*** erhitzen, **Schalottenringe** und **Rosmarin** zugeben und alles ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Knoblauch** hineinpressen. Mit **(Balsamico-)Essig*** ablöschen, **stückige Tomaten**, **Olivenhälften**, **Ahornsirup** und **Tabasco® Sauce** dazugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Soße** in die Auflaufform zum **Hähnchen** geben und 15 Min. im Backofen backen.



5 GEMÜSE DÄMPFEN

In einen kleinen Topf reichlich kochendes **Wasser** geben, **salzen***, einmal aufkochen lassen, **Kartoffelecken** zugeben und 10 Min. garen. Nach 3 Min. **Brokkoliröschen** im Sieb über die **Kartoffelecken** geben und zugedeckt dämpfen.

Rosmarinzweig aus der Auflaufform entfernen.



6 ANRICHTEN

Kartoffelecken und **Brokkoliröschen** auf Teller verteilen, **Hähnchenbrust** in **Oliven-Tomaten-Soße** daneben anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Brokkoli	1 (klein)	½ ☞	1
Schalotte NL	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
schwarze Oliven 15)	50 g	75 g	100 g
Hähnchenbrustfilet	2	3	4
Rosmarin (Zweig) IL	½ ☞	¾ ☞	1
stückige Tomaten (Dose)	1	1½ ☞	2
Ahornsirup	20 ml	30 ml ☞	40 ml
Tabasco® Sauce	3,6 ml	5,4 ml ☞	7,2 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
(Balsamico-)Essig*	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	300 kJ/72 kcal	2293 kJ/545 kcal
Fett	3 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	7 g	49 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	6 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Milch enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, IL: Israel

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!