



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 unter anderem Dein Immunsystem stärken!



Hähnchenbrustfilet



Schalotte



stückige Tomaten



Sriracha-Soße



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 Sriracha. 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!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Knoblauchpresse**, **1 Kleinen Topf**, **1 Sieb** und **1 Auflaufform**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achtern.

Den **Brokkoli** in Röschen schneiden.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden, **Oliven** halbieren, **Hähnchen salzen***



3 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Hähnchenbrust** je Seite 2 Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.



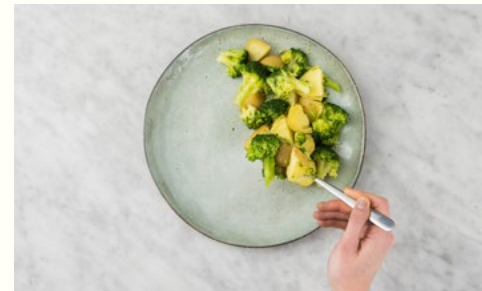
4 FÜR DIE SOSSE

In der großen Pfanne erneut **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Rosmarin** zugeben, alles ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Knoblauch** hineinpressen. Mit **Balsamicoessig*** ablöschen, **stückige Tomaten**, **Olivenhälften**, **Ahornsirup** und **Sriracha-Soße** 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, **Kartoffelspalten** zugeben und 10 Min. garen. Nach 3 Min. **Brokkoliröschen** im Sieb über die **Kartoffelspalten** geben und zugedeckt dämpfen. Nach der Garzeit Kochwasser mithilfe des Deckels abgießen. **Rosmarinzwig** 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
Kartoffel (Drillinge) DE	500 g	800 g	1.000 g
Brokkoli	1 (klein)	¾ ☞	1
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
schwarze Oliven	50 g	75 g ☞	100 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Rosmarinzwig	½ ☞	¾ ☞	1
stückige Tomaten	1	1½ ☞	2
Ahornsirup	20 ml	30ml ☞	40 ml
Sriracha-Soße	4 ml ☞	6 ml ☞	8 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Balsamicoessig* für Schritt 4	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. 800 g)
Brennwert	330 kJ/79 kcal	2.722 kJ/651 kcal
Fett	3 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	7 g	60 g
- davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	5 g	42 g
Ballaststoffe	1 g	10 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!