



Hähnchenbrust in Oliven-Tomaten-Soße

mit Brokkoli und Kartoffelecken



HELLO OLIVEN

Ein kulinarischer Gruß aus dem warmen Mittelmeerraum: Oliven schmecken nicht nur wunderbar aromatisch, sie sind auch noch richtig gesund. Sie enthalten jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die Dein Immunsystem stärken!



Hähnchenbrust



Kartoffeln (Drillinge)



Schalotte



gehackte Tomaten



geschwärtzte Oliven



Rosmarin



Ahornsirup



TABASCO® Sauce



Brokkoli



Knoblauchzehe



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

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Aromatische Oliven und fruchtige Tomaten, die Seelen des Mittelmeers, treffen heute auf den kanadischen Exportschlager Ahornsirup. Der süßliche Alleskönner harmoniert wunderbar mit den mediterranen Leckerbissen und rundet die Kombination aus zarter Hähnchenbrust und würzigen Kartoffelecken perfekt ab. Wir sind verliebt in diese bunte und leckere Komposition und schwärmen noch immer davon! Lass Dir dieses **proteinreiche**, **schnelle** und **glutenfreie** Gericht schmecken.

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 **Küchenpapier**, **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **1 kleinen Topf**, ein **Sieb** und eine **Auflaufform**. Entdecke die **Hähnchenbrust in Oliven-Tomaten-Soße**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achtern und den **Brokkoli** in Röschen schneiden.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Schalotten und **Knoblauch** abziehen. **Schalotten** in Ringe schneiden, **Oliven** halbieren, **Hähnchen** abspülen, mit **Küchenpapier** trocken tupfen und **salzen**.



3 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **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 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Schalottenringe** und **Rosmarin** zugeben, alles ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Knoblauch** hineinpressen. Mit 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig** ablöschen, **gehackte 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, **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. **Rosmarinzweig** aus der Auflaufform entfernen.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Brokkoli	1 (klein)	1
Schalotte FR	2	4
Knoblauchzehe ES	1	2
geschwärzte Oliven	50 g	100 g
Hähnchenbrust	2	4
Rosmarin (Zweig)	½ ☞	1
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Ahornsirup	20 ml	40 ml
TABASCO® Sauce	3,6 ml	7,2 ml

Öl*, Balsamico-Essig* 12), 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. 750 g)
Brennwert	298 kJ/71 kcal	2312 kJ/550 kcal
Fett	3 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	7 g	51 g
- davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	6 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, FR: Frankreich

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