

Hähnchenbrust in Panko-Mandel-Panade

dazu glasierte Rote Beete, Drillinge und Bohnen

High Protein 35 – 45 Minuten • 3303 kJ/789 kcal • Tag 3 kochen

2



Hähnchenbrustfilet



Mandelblättchen



Butter



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Muskat“



frische Rote Beete



Orange



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamico-Crème



Schalotte



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne mit Deckel,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl 1)	30 g	30 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	5 g	5 g	10 g
frische Rote Beete DE	1	2	2
Orange ES MA EG	1	1	1
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Balsamico-Crème 11)	12 g	24 g	24 g
Schalotte FR NL DE	1	1	1
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 820 g)
Brennwert	404 kJ/96 kcal	3303 kJ/789 kcal
Fett	3,93 g	32,14 g
– davon ges. Fettsäuren	1,51 g	12,33 g
Kohlenhydrate	9,62 g	78,67 g
– davon Zucker	3,76 g	30,73 g
Eiweiß	5,23 g	42,80 g
Salz	0,174 g	1,421 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **7)** Schalenfrüchte: Mandel (*Amygdalus communis* L.) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien **MA:** Marokko

EG: Ägypten **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

In einer kleinen Schüssel **Pankomehl**, die Hälfte der **Butter**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Mandelblättchen** miteinander verkneten, sodass eine streusel-ähnliche Masse entsteht.

Kartoffeln ungeschält halbieren.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Schalotte abziehen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen.

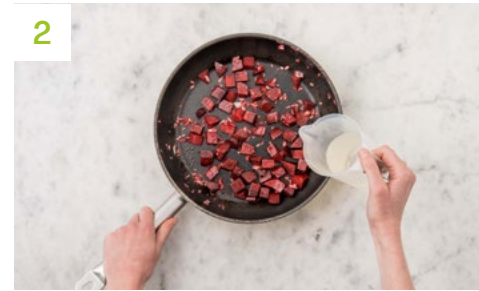
Rote Beete schälen und in 1 cm große Würfel schneiden (Achtung: färbt stark!).



Für die Hähnchenbrust

Hähnchenbrüste in eine Auflaufform geben.

Brösel über das **Fleisch** streuen und im vorgeheizten Ofen für 16 – 18 Min. backen, bis die Kruste goldbraun und die **Hähnchenbrüste** innen nicht mehr rosa sind.



Für die Rote Beete

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Schalotte** und **Rote-Beete-Würfel** hinzugeben und 1 Min. farblos anschwitzen.

Danach mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen, Hitze reduzieren und abgedeckt 18 – 20 Min. köcheln lassen, bis die **Rote Beete** weich genug ist.

Tipp: Sollte die Rote Bete noch zu bissfest sein, gib einfach noch etwas Wasser hinzu und koche sie etwas länger.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Beete glasieren

Nach dem Ende der Rote-Beete-Kochzeit **Preiselbeeren**, **Saft** einer halben [drei Viertel | ganzen] **Orange**, **Balsamicocreme** und restliche **Butter** zugeben und ohne Deckel weitere 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Rote-Beete-Würfel** schön glasiert sind.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



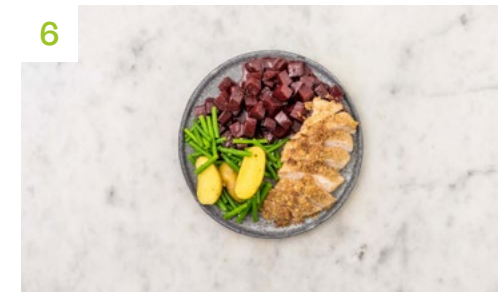
Weiter geht's

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen und **salzen***.

Kartoffeln hinzugeben, aufkochen lassen und 16 – 18 Min. kochen, bis diese weich sind.

In den letzten 7 – 8 Min. der Kartoffel-Kochzeit die **Bohnen** hinzugeben und beides zusammen fertig kochen.

Orange halbieren.



Vollenden & anrichten

Nach dem Ende der Kartoffel-Bohnen-Kochzeit diese durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben.

Knoblauch hinzupressen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** hinzugeben, bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anschwitzen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Überbackene **Hähnchenbrust**, **Rote Beete** und **Kartoffel-Bohnen-Gemüse** auf Tellern anrichten und genießen.

Guten Appetit!