

Mit Hirtenkäse gefüllte Hähnchenbrust dazu Kartoffeln, Zucchini und Ajvar-Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | 40 – 50 Minuten • 2521 kJ/603 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähnchenbrustfilet



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



geriebener Hartkäse



Petersilie



festk. Kartoffeln



Zucchini



Knoblauchzehe



Ajvar



Joghurt



Honig



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
geriebener Hartkäse 7 8	20 g	40 g	40 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
festk. Kartoffeln	600 g	1200 g	1200 g
Zucchini ES NL	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Ajvar 14	50 g	75 g	100 g
Joghurt 7	100 g	150 g	200 g
Honig	8 g	8 g	16 g
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. 690 g)
Brennwert	366 kJ/88 kcal	2521 kJ/603 kcal
Fett	2,13 g	14,62 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	5,77 g
Kohlenhydrate	8,59 g	59,13 g
– davon Zucker	1,80 g	12,36 g
Eiweiß	8,08 g	55,57 g
Salz	0,257 g	1,766 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: 7 Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und ebenfalls in 3 cm große Stücke schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und davon die Hälfte in einer kleinen Schüssel mit dem **Hartkäse** vermengen.



Hähnchenbrust backen

Hähnchenbrüste in eine Auflaufform legen.

Hartkäse-Petersilie-Mischung oben auf die **Hähnchenbrüste** geben und **Hähnchenbrüste** auf einem zweiten Backblech im Ofen, unter dem anderen Blech, in den letzten 18 – 20 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa und alles gleichzeitig fertig ist.



Gemüse backen

Kartoffeln und **Zucchini** in eine große Schüssel geben, **Knoblauch** hinzupressen, die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Mezze“** dazugeben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und innen weich ist.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel restlichen **Hirtenkäse**, **Joghurt**, **Honig** und **Ajvar** vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein cremiger **Dip** entstanden ist.

Tipp: Wenn Du den Dip lieber ganz fein haben möchtest, püriere einfach alles zusammen.



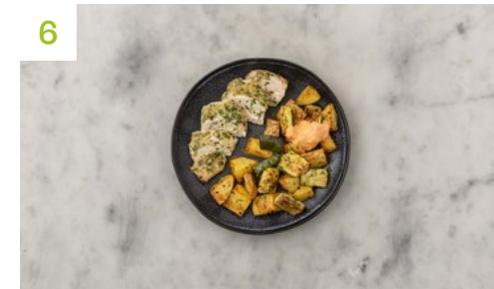
Hähnchenbrust füllen

Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden (aber nicht ganz durchschneiden) und wie ein Buch aufklappen.

Filets von allen Seiten mit der restlichen **Gewürzmischung „Hello Mezze“** und etwas **Salz*** würzen.

Von dem **Hirtenkäse** 2 [3 | 4] fingerdicke Stifte abschneiden und in die Mitte der **Hähnchenbrüste** legen.

Hähnchenbrüste zusammenklappen und leicht andrücken.



Anrichten

Ofengemüse, **Hähnchenbrust** und **Dip** auf Tellern anrichten. Mit restlicher gehackter **Petersilie** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

