

Knoblauch-Garnelen & Cajun Hähnchen dazu Ofendringlinge mit Röstgemüse

Viel Gemüse High Protein 30 – 40 Minuten • 740 kcal • Tag 2 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Kräuterbutter



Hähnchenbrustfilet in Lake



Garnelen ohne Schale



Rosmarinzweig



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Zucchini



Paprika multicolor



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Knoblauchzehe



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Kräuterbutter 7	20 g	40 g	40 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Garnelen ohne Schale 5	150 g	200 g	300 g
Rosmarinzweig	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Zucchini DE NL ES MA IT	2	3	4
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Knoblauchzehe ES	2	3	4

**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. 870 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	3097 kJ/740 kcal
Fett	3,5 g	30,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	7,3 g
Kohlenhydrate	7,3 g	63,4 g
– davon Zucker	1,9 g	16,6 g
Eiweiß	6,3 g	54,8 g
Salz	0,27 g	2,31 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: **5** Krebstiere **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien

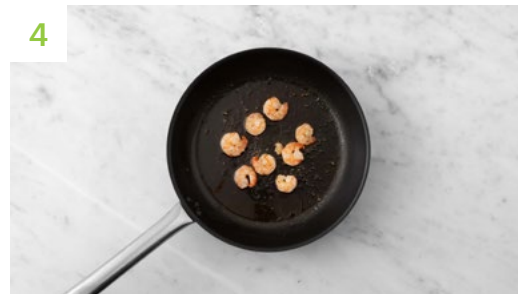


Für die Drillinge

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

Drillinge halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Rosmarin**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Garnelen anbraten

In einer großen Pfanne **Kräuterbutter** erhitzen. **Garnelen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. Herausnehmen und ggf. warmhalten.



Gemüse vorbereiten

Zucchini längs in 4 Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Gemüse in eine große Schüssel geben und mit **Knoblauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse neben die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und garen, bis es weich ist.



Hähnchen anbraten

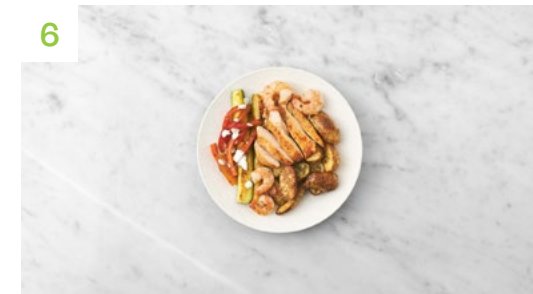
In derselben großen Pfanne das **Hähnchen** 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Hähnchen marinieren

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

In der großen Schüssel aus Schritt 2 **Hähnchenbrust**, „Hello Cajun“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** vermengen. Beiseite stellen und marinieren lassen.



Anrichten

Hähnchenbrust in Streifen schneiden.

Rosmarin-Drillinge auf Teller verteilen. **Zucchini** und **Paprika** schichtweise daneben anrichten und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** darüber träufeln.

Cajun-Hähnchen und **Garnelen** darauf servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

