

Gefüllte Hähnchenbrust mit Hirtenkäse auf Cannellini-Möhrensalat und Zitronendressing

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 614 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Rosmarinweig



Karotte



rote Zwiebel



mittelscharfer Senf



Cannellinibohnen



Zitrone, gewachst



Salatherz (Romana)

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Honig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Rosmarinzweig	10 g	10 g	20 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	70 g	70 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	1	2

**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.)

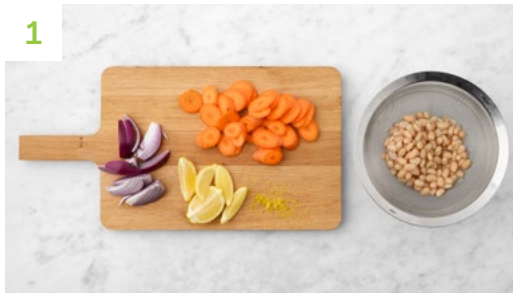
	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2568 kJ/614 kcal
Fett	3,7 g	24,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,2 g
Kohlenhydrate	6 g	38,7 g
– davon Zucker	4,9 g	31,6 g
Eiweiß	8,2 g	52,9 g
Salz	0,66 g	4,28 g

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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Für das Gemüse

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

Karotten nach Belieben schälen und diagonal in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

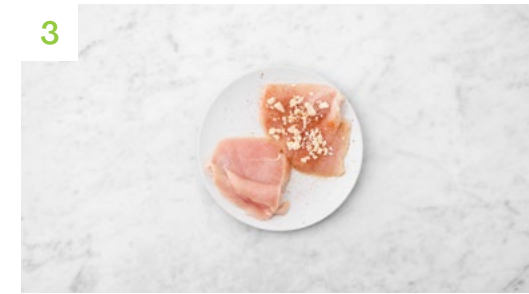
Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



Gemüse marinieren

In einer großen Schüssel **Rosmarinzweig**, ein Drittel „**Hello Paprika**“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Zitronenschale**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Karotten, **Bohnen** und **Zwiebeln** dazugeben, vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. **Gemüse** im Ofen 20 – 25 Min. backen.



In der Zwischenzeit

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Filets** mit der Rückseite des Messers etwas dünner klopfen.

Filets rundum mit restlichem „**Hello Paprika**“, **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Olivenöl*** würzen.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen in die Mitte der **Filets** bröseln und **Filets** zurück aufeinander klappen.

Filets in den letzten 14 – 16 Min. der Gemüsegarzeit mit auf das Backblech geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Für das Dressing

In der großen Schüssel aus Schritt 2 **Senf**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



Letzte Schritte

Romanasalat in mundgerechte Stücke schneiden.

Ofengemüse nach der Garzeit in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, **Rosmarinzweig** herausnehmen und vermengen.

Salat hinzugeben und erneut vermengen.



Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen und restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln. **Hähnchenbrust** darauf anrichten, **Zitronensaft** und etwas **Olivenöl*** darüber träufeln.

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>

