



Bio-Hähnchenbrust mit Kohlrabi-Brokkoli-Auflauf in sahniger Soße

Viel Gemüse High Protein Kalorien im Blick 30 - 40 Min • 466 kcal

39



Bio
Hähnchenbrustfilet



vorw. festk.
Kartoffeln



Brokkoli



Kohlrabi



Gewürzmischung
„Hello Smoky
Paprika“



Kochsahne leicht



gereifter Gouda,
geraspelt



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Sieb, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln DE NL FR BE	200 g	300 g	400 g
Brokkoli DE ES NL	1	1	1
Kohlrabi DE ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	2,3 g**	3 g	3 g
Kochsahne leicht 7)	150 g	225 g**	300 g
gereifter Gouda, geraspelt 7)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g

**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. 460 g)
Brenwert	421 kJ/101 kcal	1950 kJ/466 kcal
Fett	6,5 g	30,1 g
- davon ges. Fettsäuren	4,7 g	22 g
Kohlenhydrate	6,6 g	30,6 g
- davon Zucker	2,7 g	12,6 g
Eiweiß	4,1 g	19,2 g
Salz	0,47 g	2,2 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 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich BE: Belgien ES: Spanien



1 Hähnchen marinieren

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Hähnchenbrust in einer großen Schüssel mit „Hello Smoky Paprika“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* marinieren.

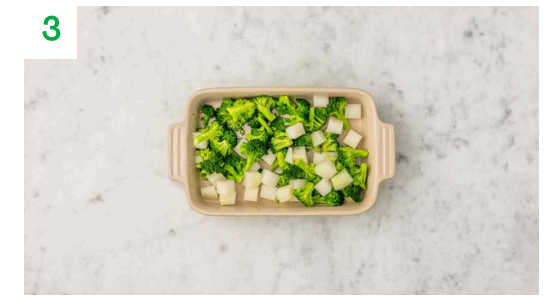


2 Gemüse zubereiten

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser* füllen, salzen* und aufkochen lassen.

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Kohlrabi- und Kartoffelwürfel in den Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 8 Min. bissfest kochen.



3 Brokkoli kochen

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen, in den letzten 3 Min. der Kochzeit in den Topf zu Kartoffeln und Kohlrabi geben und mitkochen.

Gemüse nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und in eine leicht gefettete Auflaufform umfüllen.



4 Gemüse gratinieren

In einem kleinen Topf Sahne und „Hello Muskat“ unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Sahnesoße über das Gemüse geben, mit geriebenem Gouda bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. gratinieren, bis der Käse goldbraun ist.



5 Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* auf mittlerer Stufe erhitzen.

Hähnchenfilets darin je Seite ca. 6 – 8 Min. braten, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und Gratin daneben anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

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

