



Scharfes Piri-Piri-Hähnchen mit gewürztem Blumenkohlreis und Kräutergemüse

Viel Gemüse High Protein Kalorien im Blick 30 - 40 Min • 445 kcal

22



Süßkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Gewürzmischung
„Hello Piri-Piri“



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Frühlingszwiebel



Sriracha Sauce



Blumenkohl



Hähnchenbrustfilet
in Lake



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Honig*, Salz*, Öl*, Pfeffer*, Butter*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	0,5 **	0,8 **	1
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 g	4 g	6 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
rote Zwiebel NL EG DE	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG NL MA	1	2	2
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Blumenkohl DE NL ES	1	1	2
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 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. 600 g)
Brenwert	312 kJ/74 kcal	1862 kJ/445 kcal
Fett	2,3 g	13,6 g
- davon ges. Fettsäuren	1,8 g	10,5 g
Kohlenhydrate	7 g	41,9 g
- davon Zucker	3,5 g	21,2 g
Eiweiß	6,5 g	38,8 g
Salz	0,29 g	1,72 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.

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

Ursprungsländer: ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras NL: Niederlande DE: Deutschland MA: Marokko



1 Kleine Vorbereitung

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

Süßkartoffel nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel in 6 [9 | 12] Ringe schneiden.

Süßkartoffeln und Zwiebeln auf einer Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs mit „Hello Buon Appetito“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* würzen und ca. 25 Min. goldbraun rösten.



2 Soße zubereiten

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel, Sriracha, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Honig, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Wasser*, Salz* und Pfeffer* zu einer Soße vermengen.

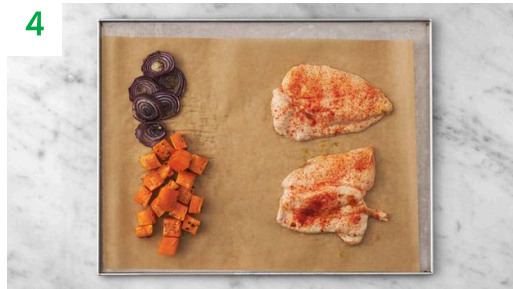
Blumenkohl in einer großen Schüssel grob raspeln.



3 Hähnchen vorbereiten.

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

Aufgeschnittene Filets mit „Hello Piri Piri“, Salz* und Pfeffer* würzen.



4 Ab in den Ofen

In den letzten 10 Min. der Backzeit Hähnchenbrustfilets auf der leeren Seite des Backblechs verteilen und mitrösten, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.



5 Währenddessen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* und etwas Butter* erhitzen. Geraspelten Blumenkohl, Knoblauch, Salz* und Pfeffer* ca. 4 Min. anbraten, bis der Blumenkohl gar ist.



6 Anrichten

Hähnchen nach Belieben in Scheiben schneiden. Blumenkohlreis neben dem Ofengemüse und dem Hähnchen anrichten.

Hot Honey über alles beträufeln und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

