



# Superhelden-Teller mit Hähnchenbrust

## Der Kids-Teller mit Eltern-Twist

Viel Gemüse High Protein 30 - 40 Min • 669 kcal

24



Hähnchenbrustfilet  
in Lake



Brokkoli



Limette, gewachst



Süßkartoffel



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Kürbiskerne,  
geröstet



- 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

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Brokkoli DE   ES   NL   MA	1	2	2
Limette, gewachst BR   MX   ES   CO   VN	1	1	1
Süßkartoffel ES   US   EG   HN	1	1	1
Petersilie, glatt DE	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Kürbiskerne, geröstet	10 g	20 g	20 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. 700 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2800 kJ/669 kcal
Fett	4,8 g	33,8 g
- davon ges.		
Fettsäuren	2,6 g	18,4 g
Kohlenhydrate	7,2 g	50,4 g
- davon Zucker	2,4 g	17 g
Eiweiß	6,4 g	44,8 g
Salz	0,27 g	1,88 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)

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien VN: Vietnam US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras



### Für die Süßkartoffeln

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

Süßkartoffel in 1 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „Hello Patatas“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\*, Salz\* und Pfeffer\* vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. garen.

Kürbiskerne 3 – 5 Min. mit in den Backofen geben.



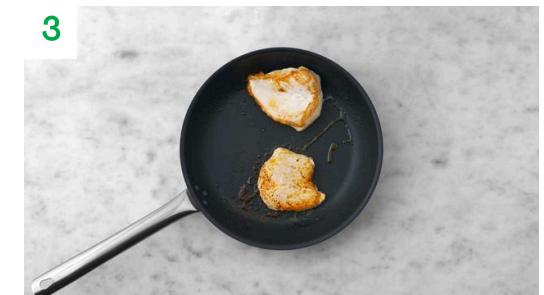
### Für die Gremolata

Zitrone heiß abwaschen und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] der Schale abreiben. Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Petersilie fein hacken.

Kürbiskerne grob hacken.

In einer kleinen Schüssel Zitronenschale, Petersilie, Saft von 1 [2 | 2] Zitronenspalte, Kürbiskerne, 2 EL [3 EL | 4 EL] Olivenöl\*, Salz\* und Pfeffer\* zu einer Gremolata vermengen.



### Für das Hähnchen

Hähnchenfilets rundum leicht salzen\* und pfeffern\*. Tipp: Wenn Dein Kind keinen Pfeffer mag, kannst Du das Hähnchen auch nur leicht salzen\*.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* stark erhitzen. Hähnchen darin 1 – 2 Min. pro Seite scharf anbraten.

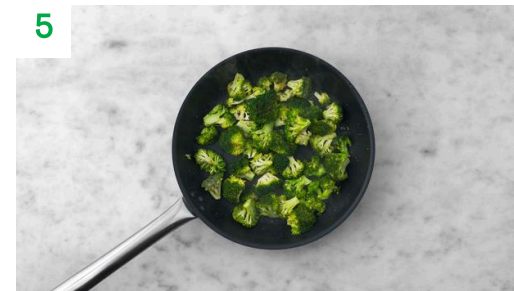


### Hähnchen vollenden

Hähnchen aus der Pfanne nehmen und mit „Hello Paprika“ würzen.

Hähnchen neben die Süßkartoffeln auf das Backblech geben und 10 – 12 Min. garen, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.

Tipp: Du kannst das Paprikagewürz auch weglassen, wenn Dein Kind es etwas milder mag.

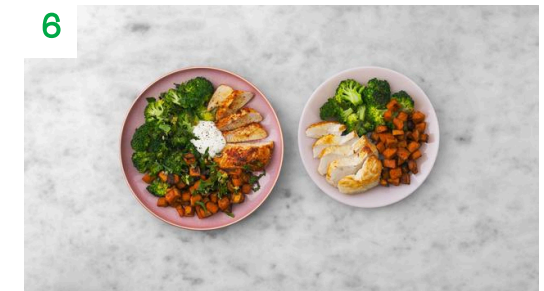


### Für den Brokkoli

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Brokkoli darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser\* ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der Brokkoli gar und das Wasser verdampft ist. Mit etwas Zitronensaft und Salz\* würzen.



### Anrichten

Brokkoli, Süßkartoffeln und Hähnchen auf Tellern anrichten.

Tipp: Für Dein Kind kannst Du das Hähnchen in Streifen schneiden.

Mit Joghurt servieren und für die Erwachsenen mit der Gremolata toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

