



HÄHNCHENFILET IN HONIG-ZITRONEN-MARINADE

mit gebackenem Blumenkohl und Zucchinigemüse

LOW CARB



Hähnchenbrustfilet



Blumenkohl



Knoblauchzehe



Petersilie



Rosmarin



Zucchini



Honig



rote Chilischote



Zitrone



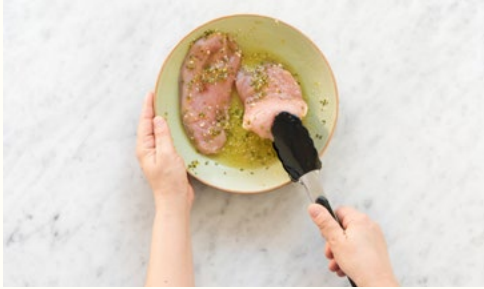
Schmand

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **1 tiefen Teller**.



1 FÜR DIE MARINADE

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

Knoblauch abziehen und fein hacken. Schale der **Zitrone** abreiben, **Zitrone** in 6 Spalten schneiden. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und fein hacken.

Zitronenabrieb, **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, gehackten **Rosmarin** und die Hälfte vom **Knoblauch** zusammen mit ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl***, **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** in einem tiefen Teller verrühren. **Hähnchenbrüste** in der **Marinade** wenden und für ca. 5 Min. ziehen lassen.



4 HÄHNCHENBRUST BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und marinierte **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten. Anschließend mit zu dem **Blumenkohl** geben (bei dieser Gelegenheit **Blumenkohl** einmal wenden) und beides weitere 8 – 10 Min. im Backofen garen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Pfanne auswischen und im nächsten Schritt wieder verwenden.



2 BLUMENKOH ZUBEREITEN

Mundgerechte Röschen vom **Blumenkohl** abtrennen. **Röschen** in einer großen Schüssel mit ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl***, **Pfeffer*** und **Salz*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 20 – 25 Min. goldbraun backen.



5 ZUCCHINI BRATEN

In der Pfanne erneut ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen, **Zucchini** darin ca. 4 – 6 Min. anbraten, restlichen **Knoblauch**, gehackten **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 3 Min. mitbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Pfanne vom Herd nehmen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, gehackte **Petersilie** unterheben.



3 WÄHRENDDESSEN

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Chili (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** fein hacken.

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und ebenfalls fein hacken.



6 ANRICHTEN

Hähnchenbrust und **Blumenkohl** auf Teller verteilen, **Zucchini**gemüse dazu anrichten und zusammen mit einem Klecks **Schmand** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------|----------------|----------|---------|
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Zitrone ES | ½ ☞ | ¾ ☞ | 1 |
| Petersilie glatt/Rosmarin | 10 g | 10 g | 10 g |
| Honig | 8 g | 20 g | 20 g |
| Hähnchenbrustfilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| Blumenkohl ES | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Schmand 5) | 150 g | 225 g ☞ | 300 g |
| Zucchini ES | 2 | 3 | 4 |
| rote Chilischote ES NL | ½ ☞ | ¾ ☞ | 1 |
| Öl* für Schritt 1, 2, 4 und 5 | je ½ EL | je ¾ EL | je 1 EL |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 750 g) |
|--|----------------|---------------------|
| Brennwert | 311 kJ/74 kcal | 2.391 kJ/572 kcal |
| Fett | 3,56 g | 27,43 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,64 g | 4,90 g |
| Kohlenhydrate | 2,58 g | 19,88 g |
| – davon Zucker | 2,30 g | 17,73 g |
| Eiweiß | 5,50 g | 42,31 g |
| Salz | 0,096 g | 0,738 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) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

    #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at