Hähnchenfilet in Honig-Zitronen-Marinade

dazu geröstete Buschbohnen und Kartoffeln

22

High Protein | Family | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 606 kcal • Tag 3 kochen

Hähnchenbrustfilet

Buschbohnen

Knoblauchzehe

Petersilie glatt

Rosmarin

Honig

Kartoffeln (Drillinge)

Gewürzmischung „Hello Paprika“

Zitrone, gewachst

Sahnejoghurt

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 1 tiefen Teller, Gemüsereibe und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe **ES**	0,5**	0,75**	1
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Honig	8 g	20 g	20 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	6 g
Zitrone, gewachst **UY** | **RS** | **ES** | **AR** | **TR**	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt **7)**	100 g	150 g	200 g
Öl*	Angaben im Text		
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. 620 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	2534 kJ/606 kcal
Fett	3,55 g	22,18 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	5,50 g
Kohlenhydrate	9,49 g	59,28 g
– davon Zucker	1,77 g	11,03 g
Eiweiß	6,33 g	39,53 g
Salz	0,210 g	1,312 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.

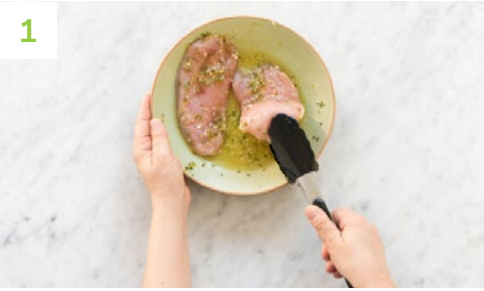
Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: UY: Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei

2022-W42

1



Für die Marinade

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Die Hälfte [**drei Viertel** | **gesamten**] **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

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

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und fein hacken.

Zitronenabrieb, **Saft** von 2 [**3** | **4**] **Zitronenspalten**, gehackten **Rosmarin** und **Knoblauch** zusammen mit **Honig**, 0,5 EL [**0,75 EL** | **1 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in einem tiefen Teller verrühren. **Hähnchenbrust** in der **Marinade** wenden und für ca. 5 Min. ziehen lassen.

2

Kartoffeln backen

Gewaschene **Kartoffeln** ungeschält in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben in einer großen Schüssel mit **Gewürzmischung** „**Hello Paprika**“, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl***, **Pfeffer*** und **Salz*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für eine kleine Auflaufform lassen und für 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen goldbraun sind.

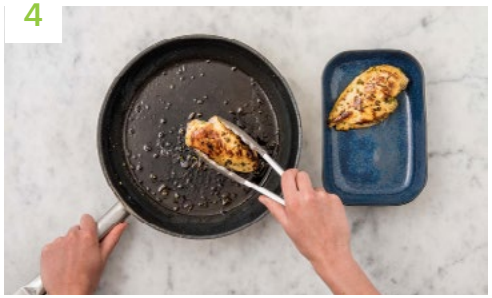
3

Bohnen kochen

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

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, in das kochende **Wasser** geben und ca. 8 Min. bissfest garen. Am Ende der Garzeit **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.

4



Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen und marinierte **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. goldbraun anbraten.

Tipp: *Mach die Pfanne nicht zu heiß, die Marinade kann schnell verbrennen.*

Anschließend **Hähnchenbrust** aus der Pfanne in eine kleine Auflaufform geben und Pfanne für den nächsten Schritt beiseitestellen. **Hähnchenbrust** mit in den Ofen geben und 12 – 14 Min. im Backofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

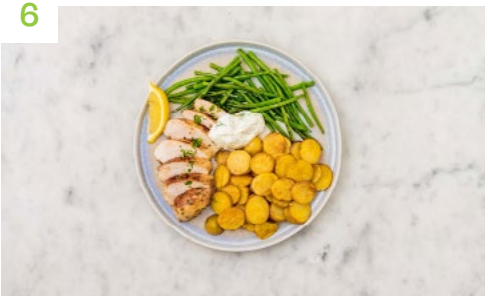
5

Dip zubereiten

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der **Petersilie** in einer kleinen Schüssel mit **Sahnejoghurt** verrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Bohnen in der Pfanne aus Schritt 4 unter Zugabe von 0,5 EL [**0,75 EL** | **1 EL**] **Öl*** für 2 – 3 Min anrösten.

6



Anrichten

Hähnchenbrust und **Kartoffeln** auf Teller verteilen, **Bohnen** dazu anrichten. Mit restlicher **Petersilie** toppen und zusammen mit einem Klecks **Dip** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?
Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!