



Hähnchenbrust gefüllt mit Hirtenkäse

dazu Röstgemüse und Perlencouscous

Viel Gemüse High Protein 30 - 40 Min • 754 kcal

58



Hirtenkäse leicht



Zaatar



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Perlencouscous



Hühnerbrühe



Naturjoghurt



Petersilie, glatt



Karotte



Zwiebel



Tomate (Roma)



Hähnchenbrustfilet in Lake



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**
 Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Olivenöl*
Kochutensilien
 1 große Schüssel, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse leicht (7)	100 g	200 g	200 g
Zaatar (3)	4 g	4 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Perlencouscous (13) (15)	150 g	225 g	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt (7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie, glatt IL DE	10 g	10 g	20 g
Karotte DE IL ES NL	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Tomate (Roma) NL MA ES	75 g	150 g	150 g
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. 720 g)
Brennwert	441 kJ/105 kcal	3155 kJ/754 kcal
Fett	3,6 g	25,8 g
- davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,6 g
Kohlenhydrate	10,7 g	76,2 g
- davon Zucker	2,7 g	19,4 g
Eiweiß	7,6 g	54,5 g
Salz	0,7 g	5,01 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: 3) Sesamsamen 7) Milch (einschließlich Laktose) 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: IL: Israel DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande EG: Ägypten MA: Marokko



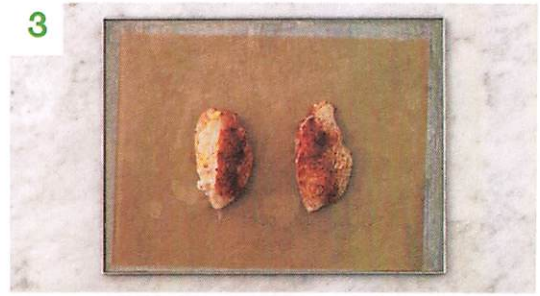
Für das Gemüse

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.
 Erhitze 350 ml [500 ml | 650 ml] Wasser im Wasserkocher.
 Karotten nach Belieben schälen und diagonal in 0,5 cm Scheiben schneiden.
 Tomaten in 1 cm Spalten schneiden.
 Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Gemüse rösten

In einer großen Schüssel Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Za'tar, 2 EL [3 EL | 4 EL] Olivenöl*, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz* und Pfeffer* vermengen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Gemüse im Ofen 20 - 25 Min. backen.



In der Zwischenzeit

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.
 Filets rundum mit „Hello Paprika“, Salz*, Pfeffer* und etwas Olivenöl* würzen.
 Die Hälfte des Hirtenkäses in die Mitte der Filets bröseln und Filets zurück aufeinander klappen.
 Filets in den letzten 14 - 16 Min. der Gemüsegarzeit mit auf das Backblech geben, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.



Für den Couscous

In einen großen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser* füllen, Hühnerbrühe, etwas Olivenöl* und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz* zugeben und aufkochen lassen. Perlencouscous hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der Couscous weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.



Letzte schritte

Petersilie grob hacken.
 In einer kleinen Schüssel Joghurt mit Hälfte Petersilie, Salz* und Pfeffer* vermengen.
 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* unter den Couscous rühren.



Anrichten

Couscous, Ofengemüse und Hähnchen nebeneinander auf tiefe Teller verteilen.
 Mit Joghurdip toppen. Restlichen Hirtenkäse darüberbröseln.
 Mit restlicher Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
 Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

