

Hähnchenbrust mit Pflaumen-Sriracha-Soße

Ofenkartoffeln und Salat

unter 650 Kalorien High Protein wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 625 kcal • Tag 3 kochen

29



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



frische Rote Beete



Blattsaladmischung



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Hartkäse ital. Art, gerieben



Pflaumenkonfitüre



Sriracha Sauce



Sojasoße



- 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

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
frische Rote Beete DE	1	1	1
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	50 ml	100 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Pflaumenkonfitüre	80 g	120 g	160 g
Sriracha Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml

**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)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2617 kJ/625 kcal
Fett	3,3 g	19,8 g
- davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4 g
Kohlenhydrate	9,6 g	58 g
- davon Zucker	2 g	12,4 g
Eiweiß	6,7 g	40,3 g
Salz	0,38 g	2,29 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) 8) Eier 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien

1



Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

Tipp: Benutze 2 Bleche für 4 Personen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Hartkäse** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kartoffeln im vorgeheizten Ofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

2



Hähnchen backen

Hähnchenfilets in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, einer Prise **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Auflaufform mit den **Hähnchenfilets** 20 – 22 Min. mit in den Ofen geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

3



Soße zubereiten

Knoblauchzehe fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Knoblauch**, die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Sriracha**, die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Sojasoße**, **Pflaumenmus** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

In den letzten 10 Min. der Hähnchen-Backzeit diese mit der vorbereiteten **Soße** übergießen und fertig backen.

4



Für den Salat

Rote Beete grob in eine große Schüssel raspeln.

Buttermilch-Zitronen-Dressing dazu geben und gut verrühren.

Tipp: Rote Beete färbt stark ab, benutze deshalb am besten Handschuhe.

5



Salat fertigstellen

Salat zu dem **Dressing** mit der **Rote Beete** geben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Kartoffeln**, **Salat** und **Hähnchenbrust** mit **Soße** nebeneinander auf Tellern anrichten.

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 von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

