



# One-Tray Hähnchenbrust in Aprikosen-Marinade mit Rosenkohl, Süßkartoffel und Sriracha-Mayo-Dip

wenig Vorbereitung High Protein 35 – 45 Minuten • 720 kcal • Tag 3 kochen

30



Hähnchenbrustfilet in Lake



Süßkartoffel



Rosenkohl



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Aprikosenchutney



Sojasoße



Mayonnaise



Sriracha Sauce

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



- 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\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P        | 3P         | 4P    |
|--|-----------|------------|-------|
| Hähnchenbrustfilet in Lake                                     | 250 g     | 375 g      | 500 g |
| Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>     | 1         | 2          | 2     |
| Rosenkohl  | 150 g     | 300 g      | 300 g |
| Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>          | 2         | 3          | 4     |
| Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b> | 1         | 1          | 2     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>  | 1         | 2          | 2     |
| Aprikosenchutney <b>9)</b>                                     | 50 g      | 75 g       | 100 g |
| Sojasoße <b>11</b>   <b>15)</b>                                | 12,5 ml** | 18,75 ml** | 25 ml |
| Mayonnaise <b>8</b>   <b>9)</b>                                | 50 g      | 75 g       | 100 g |
| Sriracha Sauce   | 8 ml      | 8 ml       | 16 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. 610 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 492 kJ/118 kcal | 3012 kJ/720 kcal    |
| Fett                    | 4,6 g           | 28,3 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,6 g           | 3,9 g               |
| Kohlenhydrate           | 12,5 g          | 76,3 g              |
| – davon Zucker          | 4,8 g           | 29,5 g              |
| Eiweiß                  | 6,2 g           | 37,8 g              |
| Salz                    | 0,34 g          | 2,07 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:** 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **IL:** Israel

**MA:** Marokko

1



## Gemüse vorbereiten

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

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen, dann **Rosenkohl** halbieren.

**Knoblauchzehe** fein würfeln.

Gewaschene **Süßkartoffel** längs vierteln und die Viertel quer in 1 cm Stücke schneiden.

Gewaschene **Karotten** schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

2



## Gemüse backen

**Gemüse** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen. Im Ofen ca. 25 Min. rösten, bis das **Gemüse** weich und die **Röschen** etwas gebräunt sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

3



## Für die Marinade

In einer kleinen Schüssel **Aprikosenchutney** mit der Hälfte [drei Viertel | gesamter] der **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** vermengen.

4



## Hähnchen backen

**Hähnchenbrüste** rundherum mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und auf das **Gemüse** legen. Mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Aprikosen-Marinade** bestreichen und die letzten 18 – 20 Min. mitbacken, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

5



## Für den Dip

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Sriracha Sauce** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben verrühren.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

6



## Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Gemüse** in **Bowls** oder auf tiefe Teller verteilen. **Hähnchenbrust** aufschneiden und obenauf legen. Mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Nach Belieben mit restlicher **Aprikosen-Marinade** und **Sriracha-Mayonnaise** genießen.

**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>

