

Würzige Pouletbrust mit Basilikumdip

dazu Gemüse und Hirtenkäse aus dem Ofen

unter 650 Kalorien **Family** 10 Min. Vorbereitung High Protein 35 – 45 Minuten • 565 kcal • Tag 3 kochen



Hirtenkäse



Ofenkartoffel



Champignons



Tomaten



Knoblauchzehe



Basilikumpaste



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Pouletbrustfilet



Naturjoghurt aus Saland

**VOLLE WOCHEN?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 2 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ofenkartoffel	3 x 175 g	6 x 175 g
Champignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 640 g)
Brennwert	371 kJ/ 89 kcal	2363 kJ/ 565 kcal
Fett	2.9 g	18.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6 g
Kohlenhydrate	7.6 g	48.5 g
- davon Zucker	1.3 g	8.5 g
Eiweiss	7.9 g	50.5 g
Salz	0.34 g	2.15 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!)



1 Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Champignons, je nach Grösse, halbieren oder vierteln.

Tomaten in 2 cm grosse Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

Knoblauch abziehen.



2 Gemüse verteilen

Kartoffeln, **Tomaten** und **Champignons** in eine grosse Schüssel geben.

Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen in die Schüssel bröseln.

Knoblauch dazupressen und alles mit „**Hello Buon Appetito**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



3 Gemüse backen

Gemüsemischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für die **Pouletbrüste** lassen.

Gemüse im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. backen, bis es weich und leicht gebräunt ist.



4 Pouletbrust marinieren

Pouletbrüste rundherum mit „**Hello Paprika**“ einreiben.

In den letzten 16 – 20 Min. der Gemüse-Backzeit die **Pouletbrüste** mit auf das Blech geben und backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel restlichen **Hirtenkäse** und **Basilikumpaste** mithilfe einer Gabel zerdrücken, **Joghurt** hinzufügen und gut verrühren.



6 Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** auf Teller verteilen. **Pouletbrüste** in Scheiben schneiden, auf dem **Gemüse** anrichten und alles mit einem dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

