



Pouletfilet in Honig-Zitronen-Marinade dazu geröstete Buschbohnen und Kartoffeln

unter 650 Kalorien Family High Protein 35 – 45 Minuten • 595 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Naturjoghurt aus Saland

SCHNELL & AUSGEWOGEN

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:
PERL COUSCOUS-BOWL



- 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*

Pfeffer*, Salz*, Honig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 tiefer Teller, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	2 x 600 g
Buschbohnen	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x 75 g	4 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	387 kJ/ 93 kcal	2491 kJ/ 595 kcal
Fett	3.1 g	20.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.3 g
Kohlenhydrate	9.3 g	60 g
– davon Zucker	1.8 g	11.6 g
Eiweiss	6.5 g	41.7 g
Salz	0.07 g	0.43 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 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0.5 cm Scheiben schneiden und in einer grossen Schüssel mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für eine kleine Auflaufform lassen.

Kartoffeln 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und aussen goldbraun sind.



2 Für die Marinade

Knoblauch fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch, **Zitronenabrieb** und **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten** mit 1 TL [2 TL] **Honig***, 0.5 EL [1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in einem tiefen Teller verrühren.

Pouletbrust darin ca. 5 Min. marinieren.

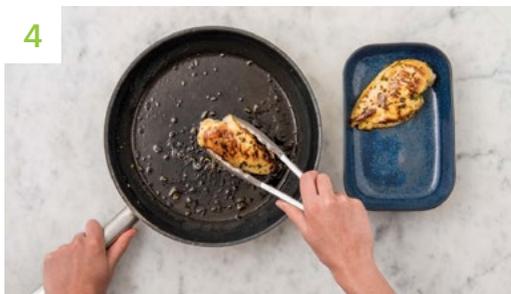


3 Bohnen kochen

Reichlich **Wasser*** in einen grossen Topf füllen und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Bohnen durch ein Sieb abgiessen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.



4 Pouletbrust braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Marinierte **Pouletbrust** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. goldbraun anbraten.

Tipp: *Bratpfanne nicht zu stark erhitzen, denn die Marinade kann schnell verbrennen.*

Anschliessend **Pouletbrust** in eine kleine Auflaufform geben, neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen und 12 – 14 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Bratpfanne für den nächsten Schritt beiseitestellen.



5 Dip zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Petersilie** mit **Sahnejoghurt** verrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Bohnen in der Bratpfanne aus Schritt 4 unter Zugabe von 0.5 EL [1 EL] **Öl*** 2 – 3 Min anrösten.



6 Anrichten

Pouletbrust und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Bohnen** dazu anrichten.

Mit restlicher **Petersilie** toppen und zusammen mit einem Klecks **Dip** und restlichen **Zitronenspalten** 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!

