



Kokos-Curry-Hähnchenbrust

„en papillote“ mit frischem Sommergemüse



HELLO FENCHEL

In Italien ist die Knolle nicht wegzudenken und verfeinert viele Gerichte. Die ätherischen Öle wirken wohltuend auf Magen und Darm.



Hähnchenbrust



Karotte



Fenchel



Kirschtomaten



Buschbohnen



Ciabatta



Gewürzmischung „Kokos-Curry“



Zitrone

40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Gut eingepackt in eine Papillote schmort die zarte Hähnchenbrust vor sich hin und kuschelt dabei eng mit Karotten, Fenchel, Bohnen und einer leckeren Gewürzmischung aus Kokos und Curry. Viel Freude beim Auspacken! Guten Appetit bei diesem **fettarmen, protein-** und **ballaststoffreichen** Gericht.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 Backblech** und **2 Bögen Backpapier**.



1 ZU BEGINN

Ein Backblech mit 2 [4] Bögen Backpapier (nebeneinander) vorbereiten und in Reichweite platzieren.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotten schälen, längs halbieren, schräg in 1 cm dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf den Backpapierbögen verteilen. **Fenchel** vierteln, Strunk entfernen und jedes Viertel in drei Teile schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und halbieren. **Gemüse** auf den **Karottenscheiben** verteilen.



3 FÜR DAS HÄHNCHEN

Hähnchenbrust leicht **salzen** und **pfeffern**, mit der **Gewürzmischung** von allen Seiten bestreuen und auf das **Gemüse** legen. Je 1 TL **Butter** darübergeben. Von der **Zitrone** je eine Scheibe pro Person abschneiden und auf die **Hähnchenbrust** legen.



4 PAPILOTEN FALTEN

Backpapierbögen so über dem **Fleisch** und **Gemüse** zusammenfalten, dass es nach allen Seiten hin dicht abschließt. **Papilloten** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. garen.



5 CIABATTA BACKEN

Ciabatta auf ein Gitterrost legen und in den letzten 3 – 5 Min. der Papilloten-Garzeit im Backofen aufbacken.



6 ANRICHTEN

Zum Anrichten die Papilloten vorsichtig (**Achtung: Wasserdampf!**) öffnen und deren Inhalt jeweils auf einen Teller geben. **Ciabatta** in Scheiben schneiden und dazu reichen.

★ **TIPP:** Alternativ können die noch geschlossenen Papilloten auf Teller gesetzt und so serviert werden.

Guten Appetit.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte DE	2	4
Fenchel DE	1	2
Kirschtomaten	150 g	300 g
Buschbohnen	200 g	400 g
Hähnchenbrust	2	4
Gewürzmischung „Kokos-Curry“ 15)	6 g	12 g
Zitrone ES	½ ☉	1
Ciabatta 1)	1	2

Salz*, Pfeffer*, Butter* 7)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	353 kJ/84 kcal	2538 kJ/604 kcal
Fett	2 g	11 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	11 g	78 g
- davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	7 g	47 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at