

# Kokos-Gurry-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.





Karotte

Hähnchenbrust



Fenchel



Kirschtomaten



Buschbohnen





Gewürzmischung "Kokos-Curry"



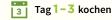
Zitrone

40 Minuten









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.

### 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.



**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.



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.



PAPILLOTEN 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.



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.

## 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	1/2 🕦	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!)

#### **URSPRUNGSLÄNDER**

DE: Deutschland, ES: Spanien

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





#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

**#**