

One-Tray Pouletbrust in Aprikosen-Marinade

mit Rosenkohl, Süsskartoffel und Gochujang-Mayo-Dip

wenig Vorbereitung | High Protein | unter 650 Kalorien | 10 – 20 Minuten • 420 kcal • Tag 3 kochen

30



Pouletbrustfilet



Knoblauchzehe



Sojasauce



Aprikosenchutney



Süßkartoffel



Rüebli



Rosenkohl



Gochujang



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|----------------------------|-----------|-----------|
| Pouletbrustfilet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Sojasauce (11) 15) | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Aprikosenchutney 9) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Süsskartoffel | 1 x 300 g | 1 x 600 g |
| Rüebli | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Rosenkohl | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Gochujang (11) 15) | 1 x 25 g | 1 x 50 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. 500 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 353 kJ/ 84 kcal | 1757 kJ/ 420 kcal |
| Fett | 0.7 g | 3.3 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.2 g | 0.8 g |
| Kohlenhydrate | 11.8 g | 58.6 g |
| – davon Zucker | 5.3 g | 26.3 g |
| Eiweiss | 7.6 g | 37.8 g |
| Salz | 0.5 g | 2.5 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: 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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



Gemüse vorbereiten

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

Die äusseren Blätter der **Rosenkohl-Röseli** entfernen, dann **Rosenkohl** halbieren.

Knoblauchzehe fein würfeln.

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

Gewaschene **Rüebli** schräg in 0.5 cm Halbmonde schneiden.



Poulet backen

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

Gochujang

Gochujang ist eine scharfe rote Chilipaste aus der koreanischen Küche. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Gemüse backen

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für den Dip

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



Für die Marinade

In einer kleinen Schüssel **Aprikosenchutney** mit der Hälfte [gesamt] der **Sojasauce**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** vermengen.



Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Gemüse** in Bowls oder auf tiefe Teller verteilen. **Pouletbrust** aufschneiden und obenauf legen. Nach Belieben mit restlicher **Aprikosen-Marinade** und **Gochujang-Mayonnaise** geniessen. verrühren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

