

Cacciatore! Italienische Hähnchenbrust

mit Mozzarella, Buschbohnen und Kartoffelspalten

EASY ALLTAG



WHOO! WHOO!



Hähnchenbrustfilet



Buschbohnen



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Mozzarella



Kartoffeln



Bratkartoffelgewürz

Mahl Zeit für eine Rate-Runde!

Mmmh, zartes Hühnchen, eine fruchtige Tomatensoße und gebackene Kartoffelspalten. Du musst kein Hellseher sein, um zu wissen, dass das schmecken wird. Und die sattgrünen Buschbohnen knacken so richtig schön im Mund. Das Beste allerdings: Die Zubereitung geht ruck, zuck und ist super unkompliziert! Einmal am Tisch, könnt ihr rätseln, welche der folgenden

„Früchte“ nicht zu den Hülsenfrüchten gehört?:

Erdnüsse – Erbsen – Linsen – Haselnüsse – Kichererbsen

thermomix

15 [15|20] Min.

35 [35|40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 – 3 kochen





HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN VORBEREITEN
Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, in den Varoma-Behälter geben und mit **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Varoma-Behälter verschließen.



2 VORGAREN
Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und in den Gareinsatz geben. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Stückige Tomaten, **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen die **Hähnchen** vorbereiten.



3 HÄHNCHEN ANBRATEN
Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei sind.

Hähnchenbrust auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Hähnchenbrust** darin auf jeder Seite 1 – 2 Min. anbraten.

Anschließend auf den Varoma-Einlegeboden legen und mit geriebenem **Mozzarella** bestreuen.



4 ALL-IN-ONE-GAREN
Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**heiß!**), **Kartoffeln** mit **Gewürzmischung** bestreuen und mischen.

Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und

15 Min./Varoma/Stufe 1 fertig garen.



5 ANRICHTEN
Nach der Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Tomatensoße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Kartoffeln** und **Buschbohnen** auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** und **Tomatensoße** daneben anrichten und genießen.

★ **TIPP:** Wenn Ihr etwas **Butter** zu Hand habt, könnt Ihr **1 EL** auf den warmen Bohnen schmelzen lassen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	800 g	1000 g
Bratkartoffelgewürz	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
stückige Tomaten (Pkg.)	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Buschbohnen	200 g	300 g
geriebener Mozzarella 5)	100 g	100 g
Öl*	1½ EL	2 EL
Wasser*	150 g	200 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.

🍴 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	326 kJ/78 kcal	2259 kJ/540 kcal
Fett	2 g	15 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	8 g	53 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	6 g	44 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at