



# GEBRATENE HÄHNCHENBRUST

mit cremigem Porreegemüse und scharfen Linsen



## HELLO THYMIAN

Bereits die Griechen haben Thymian aufgrund seines herrlichen Aromas als Badezusatz oder als Duftrauch in ihren Tempeln verwendet.



Hähnchenbrustfilet



Crème fraîche



Karotte



Staudensellerie



Porree



roter Chili



Salbei



Thymian



braune Linsen

25 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Müssten wir unter allen Lebensmitteln den Titel „Kraftpaket“ vergeben – wir würden die Linsen küren! Sie sind absolut **glutenfrei** und stecken voller **Proteine** und **Ballaststoffe**. Mit ihrem aromatischen Geschmack bringen sie heute nussige Nuancen in unser französisch angehauchtes Gericht. Die zarte Hähnchenbrust und das cremige Porreegemüse runden diese kulinarische Reise ab. Guten Appetit!



Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 große Pfannen** und ein **Sieb**.



**1 GEMÜSE VORBEREITEN**  
**Karotte** schälen. **Karotte** und **Sellerie** in kleine Würfel schneiden. **Porree** in 0,5 cm breite Ringe schneiden. **Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und **Chili** in feine Würfel schneiden.



**2 KRÄUTER HACKEN**  
 Die Blätter vom **Thymian** und **Salbei** abzupfen und grob hacken.



**3 GEMÜSE BRATEN**  
 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Karotten-** und **Sellerie**würfel, **Porreeringe**, **Chiliwürfel** (**Achtung: scharf!**) und gehackten **Thymian** und **Salbei** in die Pfanne geben und ca. 8 Min. braten. Mit **Salz** würzen.



**4 HÄHNCHEN BRATEN**  
**Hähnchenfilets** etwas flach drücken. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Hähnchenfilets** darin je Seite ca. 4 Min. braten.



**5 LINSEN VOLLENDEN**  
**Limons** in einem Sieb unter kaltem Wasser durchspülen und zu dem **Gemüse** geben. ½ TL [1 EL] **Hühnerbrühe** in 4 EL [8 EL] heißem **Wasser** auflösen und mit **Crème fraîche** zum **Gemüse** geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**6 ANRICHTEN**  
 Cremiges **Gemüse** auf Teller verteilen, **Hähnchenbrustfilet** darauf anrichten und genießen.

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte <b>NL</b>	1	2
Staudensellerie <b>9) ES</b>	1 Stange	2 Stangen
Porree <b>NL</b>	1 Stange	2 Stangen
roter Chili <b>ES</b>	½	1
Salbei/Thymian	10 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	2	4
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
Crème fraîche <b>7)</b>	75 g	150 g

**Öl\***, **Salz\***, **Hühnerbrühe\***, **Pfeffer\***

\* 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. 600 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2436 kJ/580 kcal
Fett	5 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	7 g	36 g
- davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	9 g	49 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

**7)** Milch **9)** Sellerie

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

### URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

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

## Guten Appetit!