



# Gebratene Hähnchenbrust

mit Porreegemüse und scharfen Linsen



## HELLO THYMIAN

Frischer Thymian sorgt in diesem Gericht für die ganz besondere Würze. Er soll außerdem besonders gut bei einer Erkältung helfen!



Hähnchenfilet



Crème fraîche



Karotte



Stangensellerie



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!

# LOS GEHT'S

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 **Selleriestange** in kleine Würfel schneiden. **Porree** in 0,5 cm breite Ringe schneiden. **Chili** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden.



## 2 KRÄUTER SCHNEIDEN

Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und beides grob hacken.



## 3 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Karotten-** und **Selleriewürfel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**), gehackten **Thymian** und **Salbei** in die Pfanne geben und ca. 8 Min. braten. Mit **Salz\*** würzen.



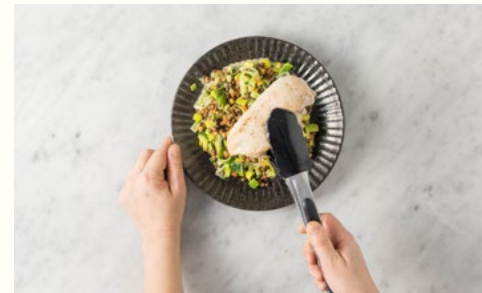
## 4 WÄHRENDEDESSEN

**Hähnchenfilets** mit dem Handballen flach drücken. In einer zweiten großen Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 Min. braten.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Braune Linsen** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und zum **Gemüse** geben. **Hühnerbrühe\*** in **Wasser\*** auflösen und mit **Crème fraîche** zum **Gemüse** geben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Cremiges **Porreegemüse** auf den Teller geben, **Hähnchenfilets** darauf anrichten und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte <small>NL</small>	1	1½ ☞	2
Stangensellerie <small>9) ES</small>	1	1½ ☞	2
Porree <small>NL</small>	1	1½ ☞	2
roter Chili <small>ES</small>	½ ☞	¾ ☞	1
Salbei/Thymian	10 g	15 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	2	3	4
braune Linsen (Dose) <small>13)</small>	1	1½ ☞	2
Crème fraîche <small>7)</small>	75 g ☞	112 g ☞	150 g
Öl*	je 1 EL	je 2 EL	je 3 EL
Hühnerbrühe*	½ TL	¾ TL	1 TL
Wasser*	4 EL	6 EL	8 EL
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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2270 kJ/542 kcal
Fett	6 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	4 g	22 g
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	8 g	43 g
Ballaststoffe	3 g	13 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

7) Milch 9) Sellerie 13) Lupine

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

## URSPRUNGLÄNDER

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](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)

*Guten Appetit!*