



GEBRATENE HÄHNCHENBRUST

mit cremigem 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!



Hähnchenbrustfilets



Crème fraîche



Karotte



Stangensellerie



Porree



rote Chilischote



Salbei



Thymian



braune Linsen



edelsüßes Paprikapulver

25–35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1–3 kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

Müssten wir unter allen Lebensmitteln den Titel „Kraftpaket“ vergeben – wir würden die Linsen küren! Sie 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 das **Gemüse** und die **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**, **1 kleine Schüssel** und **1 Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotte schälen.

Karotte und **Stangensellerie** 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

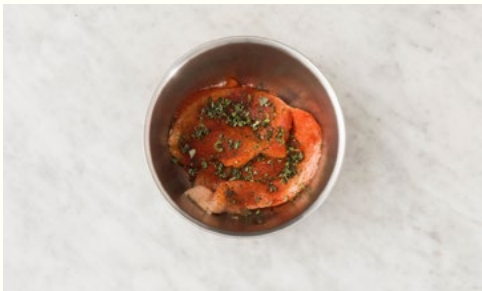
Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und beides grob hacken.



3 GEMÜSE BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen.

Karotten- und **Selleriewürfel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und die **Hälfte** des gehackten **Thymians** und **Salbeis** in die Pfanne geben und ca. 8 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** würzen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Hähnchenfilets mit dem Handrücken flach drücken. In einer kleinen Schüssel zusammen mit dem restlichen gehackten **Thymian** und **Salbei** und dem **Paprikapulver** marinieren.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer zweiten großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten. Die **Hähnchenfilets** sind durchgegart, wenn sie nicht mehr rosa in der Mitte sind.



5 ZUM SCHLUSS

Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und zum **Gemüse** geben.

60 ml [90 ml | 120 ml] **Hühnerbrühe*** vorbereiten.

Hühnerbrühe mit **Crème fraîche** zum **Gemüse** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte DE	1	2	2
Stangensellerie 3) ES	1	1	2
Porree DE BE	1	1	1 (groß)
rote Chilischote NL ES	½ ☺	¾ ☺	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	2 g	2 g
braune Linse	1	1½ ☺	2
Crème fraîche 5)	75 g ☺	115 g ☺	150 g
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Hühnerbrühe* für Schritt 5	60 ml	90 ml	120 ml
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2.169 kJ/519 kcal
Fett	6 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	4 g	20 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	8 g	40 g
Salz	1 g	2 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

3) Sellerie 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien BE: Belgien NL: Niederlande



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at