



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

1  
KW02  
2017

## Gebratene Hähnchenbrust mit cremigem Porree und Linsen

Linsen werden auch der Kaviar des armen Mannes genannt. Mit ihrem aromatischen Geschmack bringen sie nussige Nuancen in dieses bodenständige, leicht französisch angehauchte Gericht. Der Biss der Linsen ist ein Gaumenschmaus. Bon appétit!



25 min.



Stufe 2

schnell, kalorienarm, glutenfrei, scharf,  
proteinreich, ballaststoffreich



Hähnchenbrustfilet



braune Linsen



Porree



Karotte



Staudensellerie



Crème fraîche



rote Chili



Salbei



Thymian

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100 g
Karotte [Ursprungs. DE]	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	2363/561	374/89
Staudensellerie 9) [Ursprungs. ESP]	1 Stange	2 Stangen	Fett (g)	23	4
Porree [Ursprungs. DE]	1 Stange	2 Stangen	- davon ges. Fettsäuren (g)	6	1
rote Chili [Ursprungs. ESP]	½	1	Kohlenhydrate (g)	37	6
Thymian/Salbei	je 10 g	je 20 g	- davon Zucker (g)	8	1
Hähnchenbrustfilet	2	4	Eiweiß (g)	48	8
braune Linsen 15)	1 Dose	2 Dosen	Ballaststoffe (g)	15	2
Crème fraîche 7)	75 g	150 g	Salz (g)	0	0

**Allergene: 7) Lactose 9) Sellerie 15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Verwende die restliche Menge anderweitig.

Öl, Salz, Pfeffer, Geflügelbrühe

**Was zum Kochen gebraucht wird**

große Pfanne (2), Küchenpapier, Sieb



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.**

**1** Karotte schälen. Karotte und Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. Porreestange in ½ cm breite Ringe schneiden. Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und Chili in feine Streifen schneiden.

**2** Blätter von Thymian und Salbei abzupfen, beides hacken.

**3** In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, Karotten- und Selleriewürfel, Porreeringe, Chilistreifen (**Achtung: scharf!**) und gehackte Kräuter darin ca. 8 Min. unter Wenden anbraten, mit etwas Salz abschmecken.

**4** Währenddessen: Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trockentupfen. Mit dem Boden einer zweiten großen Pfanne auf eine Dicke von ca. 1 cm flach drücken, von beiden Seiten salzen und pfeffern. Pfannenboden mit Küchenpapier säubern. Dann in dieser Pfanne 1 EL [2 EL] Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, Hähnchenbrustfilets auf jeder Seite ca. 4 Min. anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

**5** Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und ein wenig abtropfen lassen, dann zum Lauchgemüse geben. ½ TL [1 TL] Geflügelbrühe in 4 EL [8 EL] warmem Wasser auflösen, zusammen mit Crème fraîche zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Cremiges Lauch-Linsen-Gemüse auf Teller verteilen, Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden, darauf platzieren und genießen.

