



ZART 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!



Hähnchen-Edelfilet



Karotte



Staudensellerie



Porree



rote Chili



Thymian



Salbei



braune Linsen



Crème fraîche

25 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Wir lieben Linsen! Mit ihrem aromatischen Geschmack bringen sie heute nussige Nuancen in unser französisch-angehauchtes Gericht. Die zarte Hähnchenbrust und das cremige Porreegemüse runden dieses kulinarische Reise ab. Lass Dir dieses **glutenfreie, scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit Küchenpapier trocken. Alle **Zutaten** und Utensilien bereitstellen. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 große Pfannen** und ein **Sieb**. Entdecke die **zart gebratene Hähnchenbrust mit cremigem Porreegemüse und scharfen Linsen**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotte schälen. **Karotte** und **Selleriestange** in kleine Würfel schneiden. **Porree** in ½ 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 [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen, **Karotten-** und **Selleriewürfel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und gehackten **Thymian** und **Salbei** in die Pfanne geben und ca. 8 Min. braten. Mit **Salz** würzen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Hähnchenfilets mit den Handrücken flach drücken. 1 EL [2 EL] **Öl** in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 Min. braten.



5 ZUM SCHLUSS

Linse in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und zum **Gemüse** geben. ½ TL [1 TL] **Gemüsebrühe** in 4 EL [8 EL] **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.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte <small>DE</small>	1	2
Staudensellerie <small>9) ES</small>	1 Stange	2 Stangen
Porree <small>DE</small>	1 Stange	2 Stangen
rote Chili <small>ES</small>	1 ☉	1
Thymian	10 g	20 g
Salbei	10 g	20 g
Hähnchen-Edelfilet	2	4
braune Linse	1 Dose	2 Dosen
Crème fraîche <small>7)</small>	75 g ☉	150 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühe*

* 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. 000 g)
Brennwert	387 kJ/93 kcal	2547 kJ/609 kcal
Fett	5 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	6 g	40 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	8 g	49 g
Ballaststoffe	3 g	16 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Lactose 9) Sellerie

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, 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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at