



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 [30] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

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!

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe **Kräuter** und **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**.



1 FÜR DIE KRÄUTER-KAROTTEN

Blätter von **Salbei** und **Thymian** abzupfen und in den Mixtopf geben. **Chili** der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, **Chilihälften** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und zugeben (**Vorsicht: scharf!**). **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karotte** schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, zugeben und **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern.



4 DAMPFGAREN

500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Anschließend Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Selleriestangen in ca. 0,3 cm große Scheiben schneiden. **Porree** in 0,5 cm breite Ringe schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Selleriescheibchen**, **Porreeringe** und **Kräuter-Karotten** in den Varoma-Behälter geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Braune Linsen** in den Gareinsatz geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen, bis es klar hindurchfließt.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Crème fraîche, 40 g [80 g] **Garflüssigkeit**, ½ TL [1 TL] **Hühnerbrühpaste**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **4 Min. [5 Min.]/98 °C/Stufe 1** erwärmen.

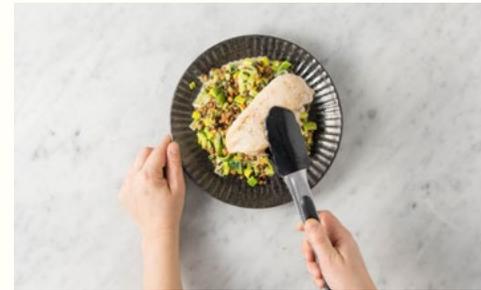
Währenddessen **Gemüse** und **braune Linsen** in eine große Schüssel umfüllen. Anschließend **Soße** zugeben, alles vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 HÄHNCHENFILETS VORBEREITEN

Hähnchenfilets mit dem Handballen flach drücken, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.

★TIPP: Wenn Du Dein Hähnchenfilet lieber aus der Pfanne magst, erhitze eine Pfanne mit ½ EL [1 EL] Öl während der letzten 5 Min. Varoma-Garzeit und brate die Hähnchenfilets von beiden Seiten ca. 6 Min. an.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte NL	1	2
Stangensellerie 9) ES	1	2
Porree NL	1	2
roter Chili ES	½ ☉	1
Salbei/Thymian	10 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	2	4
braune Linsen (Dose 13)	1	2
Crème fraîche 7)	75 g ☉	150 g

Salz*, Pfeffer*, Hühnerbrühpaste*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE 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
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!