

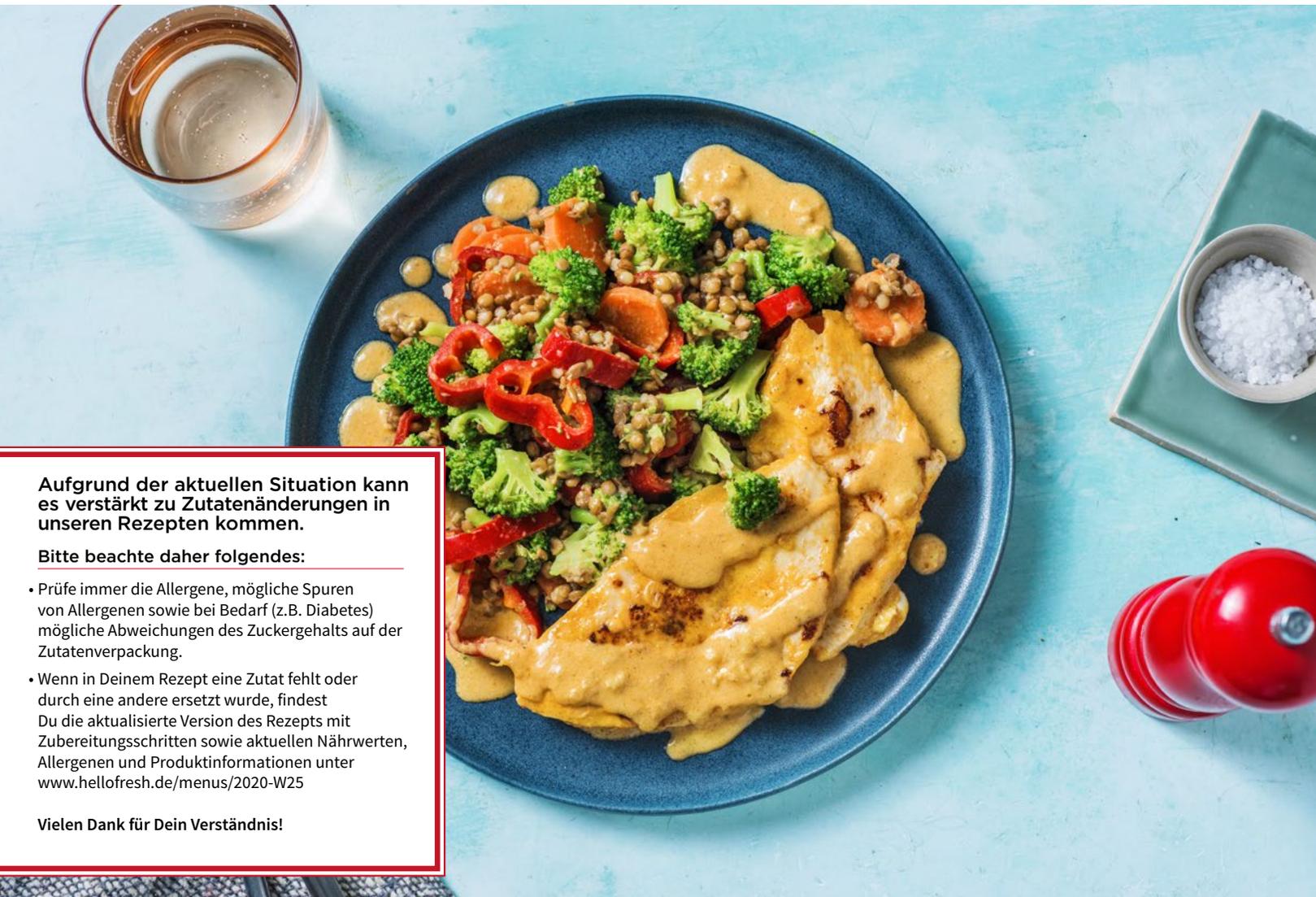


GEBRATENES HÄHNCHENBRUSTFILET

mit Linsengemüse und Currysoße

MAX 20%
CARBS

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Kokosmilch



Hähnchenbrustfilet



Karotte



gelbe Currypaste



rote Spitzpaprika



braune Linsen



Brokkoli

25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE SOSSE

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste**, **Kokosmilch** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 5** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotte schälen, in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und in den Gareinsatz geben.
Brokkoli in mundgerechte Röschen aufteilen.
Spitzpaprika in 1 cm dünne Ringe schneiden.
Brokkoli und **Paprikaringe** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.



3 DAMPFGAREN

Limons durch den Varoma-Einlegeboden abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen das **Fleisch** braten.



4 HÄHNCHENBRUST BRATEN

Hähnchenbrustfilets flach auf ein Schneidebrett legen und waagrecht, also parallel zum Brett, halbieren.
Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin je Seite 2 – 3 Min. anbraten.



5 SOSSE KOCHEN

Hähnchenbrustfilets mit dem vorbereiteten **Kokosmilch-Mix** ablöschen und weitere 6 – 10 Min. kochen, bis das **Hähnchen** nicht mehr rosa und die **Soße** etwas eingedickt ist. Nach der Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.



6 ANRICHTEN

Limons, **Brokkoli** und **Karotten** in die Pfanne zur **Soße** geben und vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Linsengemüse** auf Tellern anrichten. **Hähnchenbrust** und **Soße** dazugeben und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Karotte NL	1	1	2
gelbe Currypaste 11)	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL ☉
rote Spitzpaprika ES NL	1	2	2
braune Limons	1	1½ ☉	2
Brokkoli ES	250 g	375 g ☉	500 g
Wasser* für Schritt 1	50 g	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 3		450 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	333 kJ/80 kcal	2.295 kJ/549 kcal
Fett	3,99 g	27,45 g
– davon ges. Fettsäuren	2,14 g	14,73 g
Kohlenhydrate	3,82 g	26,27 g
– davon Zucker	1,80 g	12,37 g
Eiweiß	6,51 g	44,84 g
Salz	0,374 g	2,577 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

11) Schwefeldioxid und Sulfite

(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®-STD-40-004).