

GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST MIT MOZZARELLA

dazu Kichererbsen- und Kirschtomaten-Reis

KIDS HIT



Hähnchenbrustfilet



Kichererbsen



Kirschtomaten



Basilikumpaste



Naturjoghurt 3,5%



Mozzarella Bocconcino



Jasminreis

Mahl Zeit für ein Spiel!

Mahl Zeit für ein Spiel! Wenn sich die besten Zutaten verbinden, ist das ein Highlight für alle: zartes Hähnchenbrustfilet, Kartoffelspalten, BBQ-Dip und leckere, in Honig marinierte Karotten. Und dazu passt perfekt: „Welche Zutat bin ich?“. Wählt für jede Person am Tisch ein Lebensmittel aus. Nun beginnt das Raten: Bin ich ein Gemüse? Wachse ich unter der Erde? Und so weiter. Wird eine Frage mit Nein beantwortet, ist der nächste mit Fragen dran.

15 [15|15] Min.

40 [45|45] Min.

Thermomix kocht



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn du dir nicht sicher bist, ob deine Kinder manche Zutaten mögen, lasse sie doch vorher ein paar Zutaten kosten und entdecken.



LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech mit Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 großen Topf**.



1 HÄHNCHENBRUST FÜLLEN

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. **Mozzarella** in Scheiben schneiden. Mit einem scharfen Messer einen daumenlangen Schlitz in die Seiten der **Hähnchenbrustfilets** schneiden, sodass eine Tasche entsteht. **Fleisch** innen und außen **salzen*** und **pfeffern***. Taschen mit **Mozzarella**scheiben und ein paar Tropfen **Basilikumpaste** füllen.



2 VAROMA FÜLLEN

Brustfilets außen dünn mit **Basilikumpaste** bestreichen (Achtung etwas **Basilikumpaste** für den Dip aufbewahren.) und auf den Varoma-Einlegeboden legen, dabei die seitlichen Garschlitzte frei lassen. **Kichererbsen** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Dann den Rühraufsatz unter die **Kichererbsen** schieben, damit Garschlitzte frei sind. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



3 ALL IN ONE GAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **Salz*** und **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen den Dip zubereiten.



4 RÜHREN & KOCHEN

Joghurt, restliche **Basilikumpaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig den Einlegeboden herausnehmen und **Cherrytomaten** in den V-Behälter zugeben. Einlegeboden wieder einsetzen und Varoma verschließen. Gareinsatz mit dem Spatel heraus nehmen. Varoma aufsetzen und noch **10 Min./Varoma/Stufe 1** zu Ende garen. Währenddessen **Reis** in eine Schüssel füllen und abdecken.



5 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Kichererbsen** und **Tomaten** zum **Reis** geben und unterheben. **Hähnchentaschen** auf Teller verteilen und **Fleischflüssigkeit** vom Backpapier über den **Reis** gießen. Bunten **Reis** zum **Fleisch** anrichten und mit **Dip** getoppt genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Kichererbsen	380 g	500 g
Kirschtomaten	200 g	300 g
Basilikumpaste	30 ml	45 ml
Naturjoghurt 3,5%	150 g	200 g
Mozzarella "Bocconcino" 5)	1	2
Jasminreis	150 g	200 g
Wasser*	300 ml	
Salz* zum Garen	1 ½ TL	1 ½ TL
Oliveneöl*	3 EL	3 EL
Salz*, Pfeffer*		

* 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	100 g	PORTION (ca. 420 g)
Brennwert	657 kJ/157 kcal	2766 kJ/661 kcal
Fett	7 g	31 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	14 g	61 g
- davon Zucker	0 g	2 g
Eiweiß	6 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!