

Gratinierte Hähnchenbrust mit Hirtenkäsefüllung dazu Kartoffel-Zucchini-Gemüse und Ajvar-Dip

unter 650 Kalorien High Protein Family Thermomix kocht • 602 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



geriebener Hartkäse



Petersilie



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Knoblauchzehe



Ajvar



Joghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

30 [30 | 35] Min.

45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Honig*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 4 kleine Schüsseln und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Zucchini DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Ajvar 14)	50 g	75 g	100 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Wasser*, Honig*	Angaben im Text		
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. 690 g)
Brennwert	366 kJ/88 kcal	2517 kJ/602 kcal
Fett	2,13 g	14,62 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	5,77 g
Kohlenhydrate	8,56 g	58,89 g
– davon Zucker	1,72 g	11,86 g
Eiweiß	8,08 g	55,57 g
Salz	0,257 g	1,767 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Hartkäse in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffeln in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben.



Hähnchenbrust backen

Hähnchenbrüste in eine Auflaufform legen.

Hartkäse-Petersilien-Mischung oben auf die **Hähnchenbrüste** geben und **Hähnchenbrüste** auf der mittleren Schiene im Ofen 18 – 20 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Kartoffeln & Ajvar-Soße

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die Hälfte des zerkleinerten **Knoblauchs** zu den **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben, **Kartoffeln salzen*** und Varoma verschließen.

Restlichen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Von dem **Hirtenkäse** 2 [3 | 4] fingerdicke Stifte abschneiden und beiseitelegen.

Restlichen **Hirtenkäse**, **Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** und **Ajvar** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** pürieren. **Ajvar-Soße** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

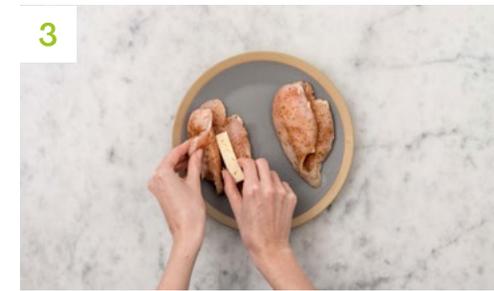


Dampfgaren

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und auf den V-Einlegeboden geben.

Restlichen zerkleinerten **Knoblauch**, restliche **Gewürzmischung „Hello Mezza“**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und vermischen.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

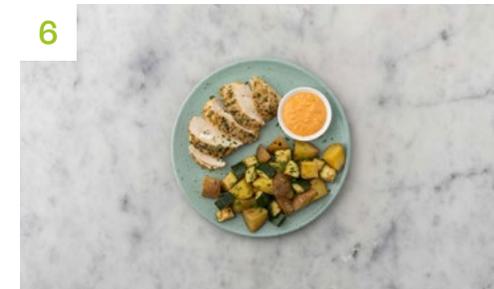


Hähnchenbrust füllen

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Hähnchenbrustfilets** seitlich einschneiden (aber nicht ganz durchschneiden) und wie ein Buch aufklappen.

Filets von allen Seiten mit der Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Mezza“** und etwas **Salz*** würzen. Je einen fingerdicken Stift vom **Hirtenkäse** in die Mitte der **Hähnchenbrüste** legen. **Hähnchenbrüste** zusammenklappen und leicht andrücken.



Anrichten

Varoma abnehmen.

Gemüse, **Hähnchenbrust** und **Ajvar-Soße** auf Tellern anrichten.

Mit restlicher zerkleinerter **Petersilie** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

