HÄHNCHEN UNTER EINER SENFKRUSTE

mit Rahmgrünkohl und Ofengemüse

SPECIAL

- Baby-Grünkohl
- Kochsahne
- Rinderbrühe
- Schalotte
- Kartoffeln (Drillinge)
- Karotte
- Hähnchenbrustfilet
- Panko-Mehl
- körniger Senf
- Knoblauchzehe
- Butter

30 [35 | 40] Min.

40 [45 | 50] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 – 3 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **1 Auflaufform**

1 GEMÜSE BACKEN

Kartoffeln längs vierteln.
Karotten schälen, quer halbieren und längs zu Stiften vierteln.
Kartoffeln und **Karotten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mischen, flach verteilen und alles für ca. 25 Min. im Ofen goldbraun backen.

2 HÄHNCHENBRUST BRATEN

Butter und **Senf** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Kontrollieren ob alles gut vermengt ist, eventuell **2 Min./ 37 °C/Stufe 4** erwärmen.

Währenddessen **Hähnchenbrustfilets salzen*** und **pfeffern***. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin 3 – 4 Min. je Seite scharf anbraten.

3 HÄHNCHENBRUST BACKEN

Hähnchenbrust in eine Auflaufform legen. **Pankomehl** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 3** mischen. Dann die **Senf-Brösel** auf die **Hähnchenbrüste** streuen und leicht andrücken. Auflaufform in den letzten 12 – 14 Min. der **Gemüse**-Backzeit mit in den Ofen geben, bis das **Hähnchen** in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

4 DÜNSTEN

Mixtopf spülen und trocknen.
Schalotte und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** halbieren, zusammen mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kochsahne** und **Rinderbrühe** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./ 95 °C/Stufe 1** garen.

5 RAHMGRÜNKOHL ZUBEREITEN

Nach Geschmack noch **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecher nochmals **2 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Grünkohl** nach und nach durch die Deckelöffnung in den Mixtopf zugeben.

6 ANRICHTEN

Ofengemüse und **Rahmgrünkohl** auf Teller verteilen und **Hähnchenbrust** dazu anrichten.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Baby-Grünkohl DE	75 g	100 g	150 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml ◑	400 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte NL	1	2	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotten NL	2	3	4
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Panko-Mehl 1)	30 g	50 g	60 g
körniger Senf 4)	17 g	34 g	40 g
Knoblauchzehe	1	1	2
Butter 5)	20 g	20 g	40 g
Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 4	10 g	15 g	20 g
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. 650 g)
Brennwert	473 kJ/113 kcal	3.102 kJ/742 kcal
Fett	5,60 g	36,71 g
– davon ges. Fettsäuren	2,48 g	16,27 g
Kohlenhydrate	8,86 g	58,10 g
– davon Zucker	2,15 g	14,09 g
Eiweiß	6,43 g	42,21 g
Salz	0,161 g	1,055 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH