



Hähnchenbrust in Panko-Mandel-Panade

dazu glasierte Rote Beete, Drillinge und Bohnen

High Protein Thermomix kocht • 789 kcal • Tag 3 kochen

2



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



Hähnchenbrustfilet



Mandelblättchen



Butter



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



frische Rote Beete



Orange



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamico-Crème



Schalotte



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe

thermomix

25 [25 | 35] Min.

45 [45 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl 1)	30 g	30 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	5 g	5 g	10 g
frische Rote Beete DE	1	2	2
Orange ES MA EG	1	1	1
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g	50 g
Balsamico-Crème 11)	12 g	24 g	24 g
Schalotte FR NL DE	1	1	1
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Wasser*	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. 820 g)
Brennwert	404 kJ/96 kcal	3303 kJ/789 kcal
Fett	3,93 g	32,14 g
– davon ges. Fettsäuren	1,51 g	12,33 g
Kohlenhydrate	9,62 g	78,67 g
– davon Zucker	3,76 g	30,73 g
Eiweiß	5,23 g	42,80 g
Salz	0,174 g	1,421 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **7)** Schalenfrüchte: Mandel (*Amygdalus communis* L.) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande

1



Varoma vorbereiten

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

Kartoffeln ungeschält vierteln und in den Varoma-Behälter geben.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** quer halbieren und in den Varoma-Behälter zugeben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und auf dem **Kartoffel-Bohnen-Mix** verteilen. **Gemüse salzen*** und **pfeffern*** und Varoma verschließen.

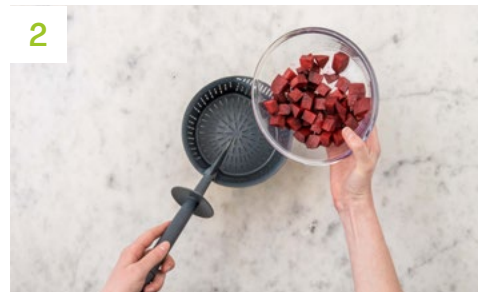
4



Hähnchenbrust backen

6 Min. vor dem Ende der Varoma-Garzeit **Hähnchenbrust** in den Ofen geben und für 14 – 16 Min. backen, bis die Kruste goldbraun ist und die **Hähnchenbrüste** innen nicht mehr rosa sind.

2



Dampfgaren

Rote Beete schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.

Schalotte abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen das **Hähnchen** vorbereiten.

5



Rote Beete glasieren

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

Restliche **Butter** und zerkleinerte **Zwiebeln** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Orange halbieren.

Rote Beete, Preiselbeeren, Saft einer halben [dreiviertel | ganzen] **Orange, Balsamico-Crème, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und ohne Messbecher **6 Min./98 °C/☞/Stufe 1** glasieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3



Hähnchenbrust vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Pankomehl**, die Hälfte der **Butter, Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Mandelblättchen** miteinander verkneten, sodass eine Streusel-ähnliche Masse entsteht.

Hähnchenbrüste in eine Auflaufform geben, **salzen*** und **pfeffern*** und mit den **Bröseln** toppen.

6



Anrichten

Überbackene **Hähnchenbrust, Rote Beete** und **Kartoffel-Bohnen-Gemüse** auf Tellern anrichten 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>

