

# Hähnchenbrust mit Speckpflaumen gekräuterten Mini-Klößen und Balsamico-Thymian-Soße

40 – 50 Minuten • 3484 kJ/833 kcal • Tag 3 kochen

31



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Bacon (Scheiben)



getrocknete Pflaumen



Demi-glace



Balsamico-Crème



Schalotte



Butter



Prinzessbohnen



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Mini-Klöße



Petersilie glatt



Thymian



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Töpfe,  
1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse,  
1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
getrocknete Pflaumen	40 g	60 g	80 g
Demi-glace <b>10</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Balsamico-Crème <b>14</b>	24 g	36 g	48 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Butter <b>7</b>	10 g	10 g	20 g
Prinzessbohnen	200 g	300 g	400 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Mini-Klöße <b>14</b>	375 g	562,5 g**	750 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Öl*, 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. 660 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	3484 kJ/833 kcal
Fett	5,41 g	35,42 g
– davon ges. Fettsäuren	1,79 g	11,70 g
Kohlenhydrate	12,36 g	80,99 g
– davon Zucker	2,16 g	14,12 g
Eiweiß	6,98 g	45,72 g
Salz	0,776 g	5,085 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) **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande

**FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Schalotte** halbieren, abziehen und fein hacken.

Von den **Prinzessbohnen** ggf. die Enden entfernen und **Bohnen** quer halbieren.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Getrocknete Pflaumen** halbieren.

**Baconscheiben** quer halbieren.

**Trockenpflaumen-Hälften** in je eine **Baconscheibe** einwickeln.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## Für die Bohnen

**Prinzessbohnen** in den zweiten Topf mit kochendem **Wasser** geben und 8 – 10 Min. gar kochen.

Die Pfanne aus Schritt 2 wieder erhitzen. Gehackte **Schalotte** hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

**Schalotte** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Demi-Glace**, **Balsamico-Crème** und **Butter** ablöschen.

**Thymianzweige** hinzufügen und alles 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Hähnchen braten

**Hähnchenbrustfilets** in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** marinieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 2 Min. braten.

**Hähnchenbrustfilets** und **Speckpflaumen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen für 14 – 16 Min. backen. Die **Hähnchenfilets** sind durchgegart, wenn sie in der Mitte nicht mehr rosa sind.

Die Pfanne für Schritt 4 beiseitestellen.



## Klöße und Bohnen vollenden

**Klöße** nach der Kochzeit abgießen, zurück in den Klöße-Topf geben und mit gehackter **Petersilie** mischen.

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen, zurück in den Bohnen-Topf geben.

**Kirschtomaten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** zu den **Bohnen** geben, **Knoblauch** hinzupressen und zusammen 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Klöße kochen

Zwei große Töpfe mit ausreichend heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Die **Miniklöße** vorsichtig in das kochende **Wasser** in einem der Töpfe geben. Dabei darauf achten, dass sie genug Platz zum Schwimmen haben. Hitze reduzieren und mindestens 12 Min. ziehen lassen, nicht sprudelnd kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Klöße**, **Bohngemüse**, **Hähnchenbrust** und **Speckpflaumen** auf Tellern anrichten. **Soße**, ohne die **Thymianzweige**, angießen 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>

