

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

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



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 10 | 50 ml | 100 ml | 100 ml |
| Balsamico-Crème 14 | 24 g | 36 g | 48 g |
| Schalotte FR NL DE | 1 | 1 | 2 |
| Butter 7 | 10 g | 10 g | 20 g |
| Prinzessbohnen | 200 g | 300 g | 400 g |
| Kirschtomaten | 125 g | 250 g | 250 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 1 |
| Mini-Klöße 14 | 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>

