



# HÄHNCHENBRUSTFILETS MIT SCHARFEN BROKKOLINI und cremigem Süßkartoffel-Karotten-Stampf



## HELLO BROKKOLINI

Das nach Brokkoli und Spargel schmeckende Gemüse enthält fast so viel Vitamin C wie Orangen. Außerdem ist es reich an Vitamin A, Folsäure und Kalium.



Hähnchenbrustfilets



Karotten



Brokkolini



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Schmand



Süßkartoffel

**30-40** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Tag **1-3** kochen

Zeit sparen

leichter Genuss

Heute haben wir ein richtig farbenfrohes Kraftrezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles, was unser kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begehrt – eine große Portion Gemüse, zarte Hähnchenbrust und eine leichte **Chilischärfe**. Außerdem jede Menge **Ballaststoffe** und **Proteine**, die Dich lange satt machen. Guten Appetit!

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

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 Pürierstab** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.  
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

**Süßkartoffel** und **Karotten** schälen und beides in grobe Stücke schneiden.



## 2 FÜR DAS PÜREE

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen. **Süßkartoffelstücke** darin 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind. Nach 5 Min. **Karottenstücke** zufügen und ebenfalls weich kochen. Nach dem Ende der Garzeit **Süßkartoffel-** und **Karottenstücke** in ein Sieb abgießen, wieder zurück in den Topf geben, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand** zugeben und alles mithilfe eines Pürierstabs zu einem feinen **Püree** verarbeiten.



## 3 WÄHRENDDESSEN

Enden von den **Brokkolini** entfernen.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Chili** (**Vorsicht: scharf!**) der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.



## 4 FLEISCH BRATEN

**Hähnchenbrustfilets** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Filets** darin je Seite 1 – 2 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. **Hähnchenbrustfilets** auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen.



## 5 FÜR DIE BROKKOLINI

Erneut in der Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, einige **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) und **Brokkolini** darin ca. 2 Min. andünsten. Dann mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen und 2 Min weitergaren. Restlichen **Schmand** unterrühren und weitere 2 Min. weitergaren, bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist und die **Brokkolini** gar sind. Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken



## 6 ANRICHTEN

Fertig gegarte **Hähnchenbrustfilets** aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. **Süßkartoffel-Karotten-Püree** auf Teller verteilen, **Brokkolinigemüse** dazu anrichten, **Hähnchenbrustscheiben** darauflegen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US   CO	1 (klein)	1	1 (groß)
Karotten DE	2	3	4
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL   ES	1	1	1
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
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. 550 g)
Brennwert	471 kJ/113 kcal	2.674 kJ/639 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	49 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	7 g	37 g
Salz	1 g	1 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

5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika  
CO: Kolumbien NL: Niederlande ES: Spanien

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #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

**Guten Appetit!**