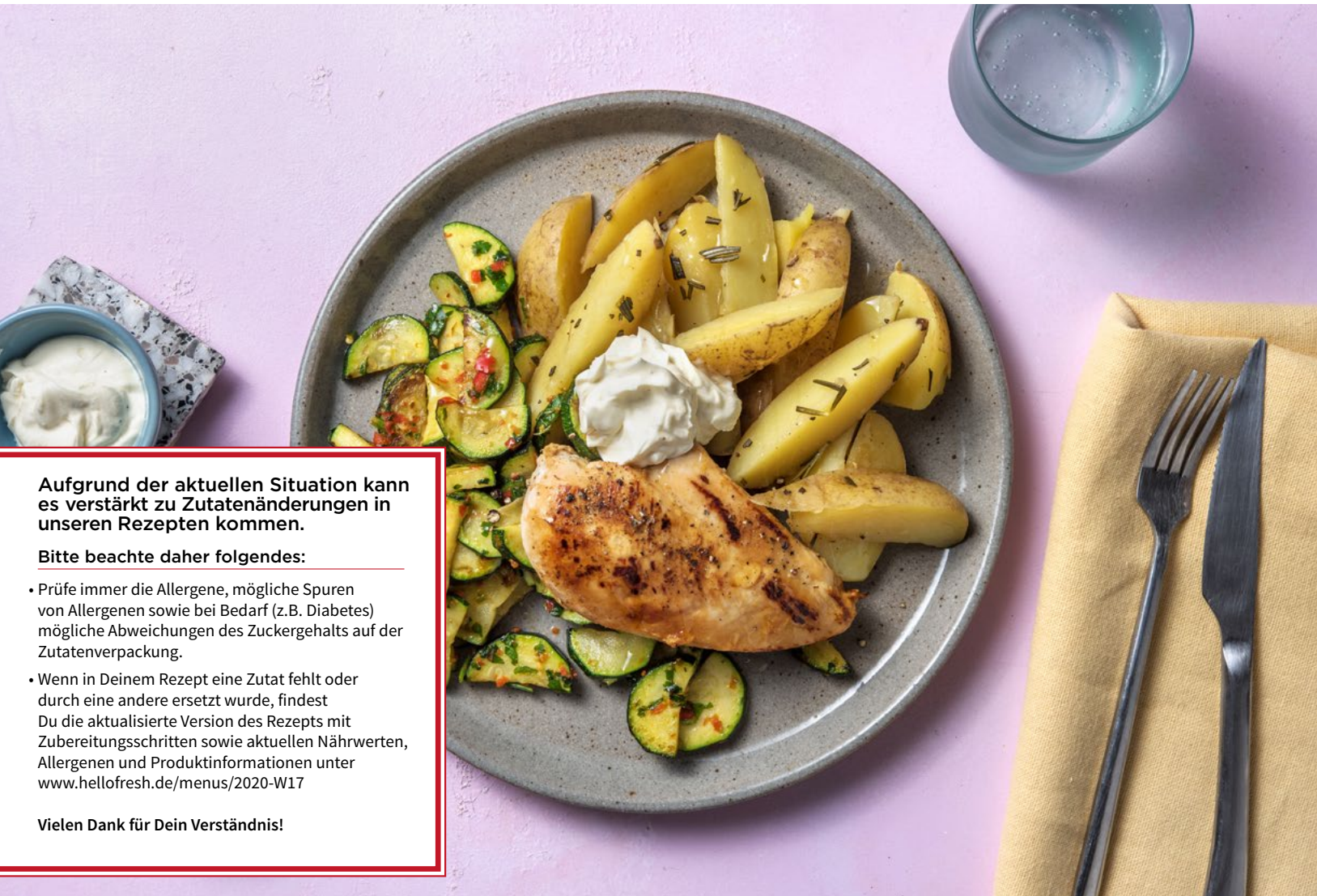




# HÄHNCHENFILET IN HONIG-ZITRONEN-MARINADE mit Kartoffelspalten und Zucchini Gemüse

**-20%  
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien  
im Vergleich zu den  
anderen Rezepten



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W17](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W17)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



30 [35 | 35] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

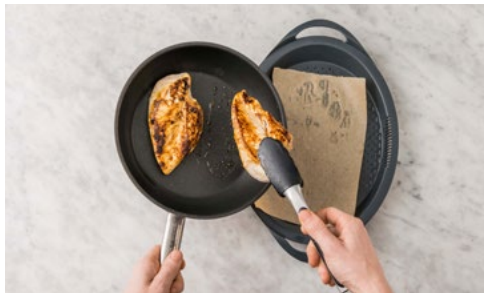
Tag 1 - 3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel, 1 Gemüsereibe, 2 kleine Schüsseln, Backpapier** und **1 Pfanne**.



## 1 MARINIEREN

**Hähnchenbrustfilets** in eine große Schüssel geben.  
**Knoblauch** abziehen, halbieren, die **Hälfte** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
**Zitrone** heiß abwaschen. Schale der  $\frac{1}{2}$  [ $\frac{3}{4}$  | **1**] **Zitrone** abreiben, **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen. **Zitronenabrieb**,  $\frac{1}{2}$  EL [ $\frac{3}{4}$  EL | **1** EL] **Zitronensaft**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 4** rühren.



## 4 FLEISCH ANBRATEN

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. 4 Min. bevor die Varoma-Vorgarzeit zu Ende ist, eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. **Hähnchenbrust** von jeder Seite scharf anbraten, aber nur 1 Min., und auf den V-Einlegeboden legen. Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), V-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen, **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



## 2 SCHARFER KRÄUTERMIX

**Marinade** über die **Hähnchenbrust** gießen und vermengen. Mixtopf spülen und trocknen.  
**Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, entkernen und in 1 cm lange Stücke schneiden.  
**Petersilienblätter** abzupfen.  
**Chili**, restlichen **Knoblauch** und **Petersilienblätter** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **★TIPP:** Wenn Du es nicht so scharf magst, nimm nur die Hälfte des Chilis. Wenn Du es richtig scharf magst, brauchst Du den Chili nicht zu entkernen.



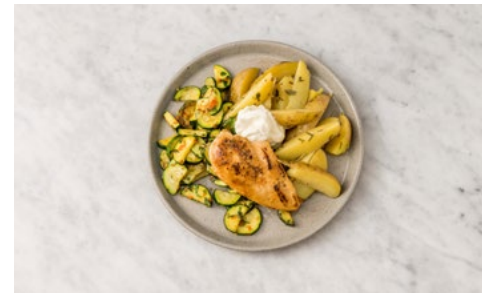
## 5 SCHARFE ZUCCHINIS

Enden der **Zucchini**s abschneiden. **Zucchini**s der Länge nach halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 EL [ $1\frac{1}{2}$  EL | **2** EL] **Öl\*** zugeben und **Zucchini**stücke darin anbraten. Wenn die **Zucchini**stücke leicht gebräunt sind, den scharfen **Kräutermix**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und kurz mit anbraten. Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Schmand** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 3 KARTOFFELN VORGAREN

Zerkleinerte **Kräuter** in eine kleine Schüssel umfüllen.  
Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden und in den Varoma-Behälter geben. 4 [**6** | **8**] **Rosmarinnadeln** abzupfen, grob hacken und mit **Salz\*** über die **Kartoffelspalten** geben, mischen und Varoma verschließen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren und mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. **Hähnchenbrustfilets** und **Kartoffelspalten** auf Tellern verteilen, scharfes **Zucchini**gemüse dazu anrichten und zusammen mit einem Klecks **Schmand** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES</b>	$\frac{1}{2}$ ☉	$\frac{3}{4}$ ☉	1
Petersilie/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Honig	8 g	15 g ☉	20 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Schmand <b>5)</b>	150 g	225 g ☉	300 g
Zucchini <b>ES</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>	$\frac{1}{2}$ ☉	$\frac{3}{4}$ ☉	1
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3		500 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	$1\frac{1}{2}$ EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2.927 kJ/700 kcal
Fett	3,14 g	24,12 g
- davon ges. Fettsäuren	0,59 g	4,55 g
Kohlenhydrate	7,79 g	59,72 g
- davon Zucker	1,78 g	13,68 g
Eiweiß	5,31 g	40,75 g
Salz	0,088 g	0,678 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!)

### URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at