

Harissa-Hähnchenfilet mit Pastinake und Pflaumen-Balsamico-Soße

unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 433 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Pastinake



Karotte



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Buschbohnen



Tomate



Knoblauchzehe



Butter



Schalotte



Pflaumenmus



Balsamico-Crème



Hühnerbrühe



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

thermomix

⏱ 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Pastinake DE	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	3	4	6
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	20 g	40 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	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. 700 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2559 kJ/612 kcal
Fett	4,53 g	31,70 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	8,02 g
Kohlenhydrate	6,23 g	43,67 g
– davon Zucker	3,48 g	24,41 g
Eiweiß	5,29 g	37,06 g
Salz	0,295 g	2,068 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)

14) Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

IL: Israel **MA:** Marokko **BE:** Belgien **FR:** Frankreich



Gemüse backen

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

Karotten und **Pastinake** schälen und in ca. 1 cm dicke und 5 cm lange Stifte schneiden.

Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen für 25 – 30 Min. backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Bohnen garen

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Gareinsatz geben. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.



Zerkleinern & dünsten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beiseitestellen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in die große Pfanne umfüllen.

Schalotte in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Für die Hähnchenbrust

Hähnchenbrust in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** marinieren. Eine große Pfanne erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 2 – 3 Min. braten.

Danach aus der Pfanne nehmen und in den letzten 15 Min. zum **Gemüse** mit auf das Backblech geben. Die **Hähnchenbrust** ist gar, wenn sie in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Pfanne beiseitestellen.



Soße kochen

150 g [200 g | 250 g] **Garflüssigkeit*** [evtl. mit **Wasser*** auffüllen], **Hühnerbrühpulver**, **Balsamico-Crème** und **Pflaumenmus** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Danach **Butter** mit dem Spatel unter die **Sauce** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch** in die Pfanne geben und erhitzen. **Tomatenwürfel** und **Bohnen** hinzufügen und alles 1 – 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Ofengemüse, **Bohnen**, **Hähnchenbrust** und **Soße** auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!