

Honig-Senf-Hähnchen mit Kürbispüree

dazu Salat mit karamellisierten Zwiebeln & Senfsoße

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 529 kcal • Tag 3 kochen



Kürbis (Hokkaido)



Gemüsebrühe



Kochsahne



rote Zwiebel



Feldsalat



körniger Senf



Blütenhonig



Hähnchenbrustfilet



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG	1	1	1
Gemüsebrühe (10)	4 g	6 g	8 g
Kochsahne (7)	150 g	225 g**	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
körniger Senf (9)	17 g	30 g**	40 g
Blütenhonig	8 g	8 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g

**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. 520 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2212 kJ/529 kcal
Fett	6,26 g	32,48 g
- davon ges. Fettsäuren	2,30 g	11,96 g
Kohlenhydrate	4,47 g	23,22 g
- davon Zucker	3,79 g	19,66 g
Eiweiß	6,76 g	35,10 g
Salz	0,429 g	2,228 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) (9) Senf (10) Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten



Zwiebel karamellisieren

Zwiebel halbieren, abziehen, in dünne Ringe schneiden und in den Mixtopf geben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und 1 Prise **Salz*** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** karamellisieren lassen.

Währenddessen **Kürbis** vierteln und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. **Kürbis** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Karamellierte **Zwiebeln** in eine große Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



Soße & Salat

Pfanne erneut erhitzen, restliche **Kochsahne**, restlichen **Honig** und restlichem **Senf** darin erhitzen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, zu den karamellisierten **Zwiebeln** in die Schüssel geben, mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Feldsalat unterheben.



Dampfgaren vorbereiten

Die Hälfte des **Kürbisses** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter umfüllen.

Restlichen **Kürbis** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den V-Behälter zugeben.

Hähnchenbrust mit der Hälfte vom **körnigen Senf** und der Hälfte vom **Honig** einreiben. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrust** in der Pfanne von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie gut gebräunt sind.



Für das Püree

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren.

Kürbis aus dem Varoma, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** und nach Belieben, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, dann schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben und **Hähnchenbrust** auf den V-Einlegeboden geben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma verschließen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** abfüllen, beiseitestellen und die **Soße** kochen.



Anrichten

Hähnchenbrustfilets mit **Kürbispüree** und **Feldsalat** auf Teller verteilen und mit der **Senfsoße** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

