

Maishuhnfilet mit Balsamico-Zwiebel-Soße dazu Kartoffel-Knoblauch-Stampf & Salat mit Granatapfel

Thermomix kocht • 1031 kcal • Tag 3 kochen

31



Schalotte



Balsamico-Crème



Hühnerbrühe



mehlig. Kartoffeln



geriebener Hartkäse



Salatmischung



Granatapfel



Walnüsse



Knoblauchzehe



Maispouardenbrustfilet
mit Haut



Butter



Petersilie



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

thermomix

⌚ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Milch*, Zucker*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schalotte FR NL DE	2	3	4
Balsamico-Crème 14)	24 g	36 g	48 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Granatapfel TR GR	1	1	2
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	3	4,5**	6
Maispouardenbrustfilet mit Haut	400 g	600 g	800 g
Butter 7)	60 g	90 g	120 g
Petersilie	5 g**	7,5 g**	10 g
Olivenöl*, Zucker*, Öl*, Wasser*, Milch* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	651 kJ/156 kcal	4314 kJ/1031 kcal
Fett	9,33 g	61,83 g
– davon ges. Fettsäuren	3,70 g	24,54 g
Kohlenhydrate	10,53 g	69,78 g
– davon Zucker	3,61 g	23,89 g
Eiweiß	7,19 g	47,61 g
Salz	0,204 g	1,350 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) 8) Eier 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande TR: Türkei FR: Frankreich GR: Griechenland ES: Spanien



1 Zerkleinern & dünsten

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **Knoblauch 3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



4 Soße zubereiten

Schalotten abziehen und längs in feine Streifen schneiden.

In derselben Pfanne **Schalotten** bei mittelstarker Hitze ca. 2 Min. anbraten, bis sie glasig sind.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Balsamico-Crème** und **Hühnerbrühe** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Von der Hitze nehmen, die Hälfte der **Butter** unter die **Soße** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kartoffelstampf

Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben, 200 g [270 g | 350 g] **Wasser***, einen Schluck **Milch***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **19 Min.** [20 Min. | 21 Min.] / **98 °C/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Granatapfel** auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen, um die **Kerne** im Inneren der Frucht zu lösen. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen und zusammen mit 1 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Pfeffer*** und **Salz*** zu einem **Dressing** verrühren.



5 Kartoffelstampf fertigstellen

Nach der **Thermomix®**-Garzeit, Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**), restliche **Butter**, zerkleinerte **Petersilie** und **geriebenen Hartkäse** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



3 Maishuhn anbraten

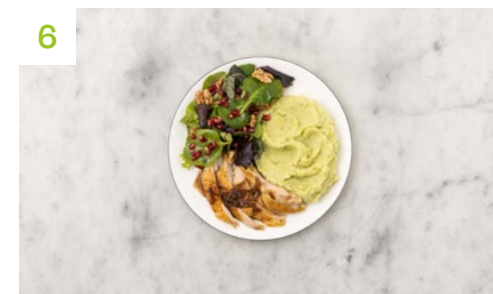
In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 1 Min. anrösten und beiseitestellen.

Maishuhn auf der Hautseite **salzen***.

In derselben Pfanne bei mittelstarker Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Maishuhn** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und je Seite 3 – 4 Min. anbraten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

Maishuhn aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 10 – 12 Min. im Ofen fertig garen.

Währenddessen fortfahren.



6 Anrichten

Salatmischung in die Schüssel zum **Granatapfel-Dressing** geben und zusammen mit den gerösteten **Walnusskernen** vermengen.

Maishuhn auf einem Teller mit **Knoblauch-Kartoffelstampf** anrichten und mit der **Zwiebel-Balsamico-Soße** toppen.

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>

