

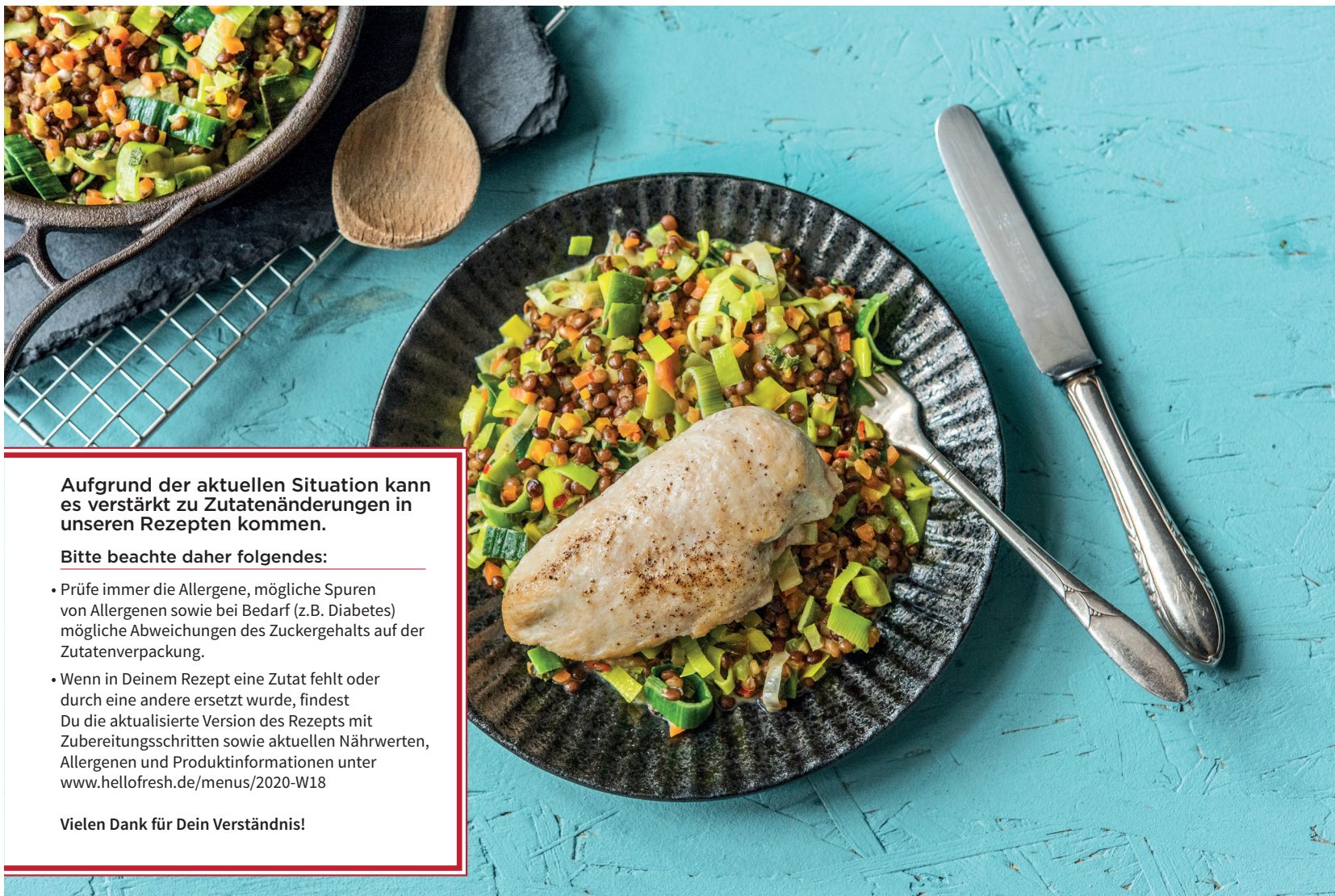


ZARTE HÄHNCHENBRUST

mit cremig-scharfem Porree-Linsen-Gemüse

**MAX 20%
CARBS**

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



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-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Karotte



Selleriestangen



Porree



rote Chilischote



Salbei



Thymian



braune Linsen



Crème fraîche



Hühnerbrühe



edelsüßes Paprikapulver



Hähnchenbrustfilet

15 [20 | 20] Min. 50 [55 | 55] Min.

Stufe 1 Thermomix übernimmt alles

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 tiefen Teller** und **1 große Schüssel**.



1 KAROTTEN & KRÄUTER

Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und in den Mixtopf geben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die **Hälfte** davon in einen tiefen Teller umfüllen.

Chili (**Achtung: scharf!**) längs halbieren, entkernen, in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf zugeben.

Karotte schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, zugeben und **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern.



4 DAMPFGAREN

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Danach Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen.



2 VAROMA & GAREINSATZ

Selleriestange in ca. 0,3 cm dicke Scheiben schneiden.

Porree in 0,5 cm dicke Ringe schneiden.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Selleriescheiben, Porreeringe** und **Kräuterkarotten** in den Varoma-Behälter geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Linsen in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.



5 LINSEN VOLLENDEN

Crème fraîche, 40 g [60 g | 80 g] **Garflüssigkeit**, **Hühnerbrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Gemüse** und **Linsen** in eine große Schüssel umfüllen.

Soße aus dem Mixtopf zugeben, alles vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 HÄHNCHENFILETS VORBEREITEN

Paprikapulver, **Salz*** und **Pfeffer*** in den tiefen Teller zu den **Kräutern** geben und **Hähnchenfilets** damit würzen.

Hähnchenfilets auf den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. **★ TIPP:** Wenn Du Dein **Hähnchenfilet** lieber mit **Röstaromen** aus der Pfanne magst, erhitze eine Pfanne mit **½ EL Öl** während der letzten 5 Min. **Varoma-Garzeit** und **brate das Fleisch** von beiden Seiten ca. 6 Min. in der Pfanne.



6 ANRICHTEN

Cremiges **Gemüse** auf Teller verteilen, **Hähnchenfilets** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	2	3	4
Selleriestangen 3)	2	3	4
Porree DE	1	1	2
rote Chilischote NL ES	½ ☉	¾ ☉	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
braune Linsen	1	1½ ☉	2
Crème fraîche 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	2 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Wasser* für Schritt 4		500 g	
heiße Garflüssigkeit für Schritt 5	40 g	60 g	80 g
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2.780 kJ/665 kcal
Fett	5,87 g	40,62 g
- davon ges. Fettsäuren	2,41 g	16,67 g
Kohlenhydrate	3,92 g	27,14 g
- davon Zucker	1,93 g	13,35 g
Eiweiß	6,27 g	43,37 g
Salz	0,392 g	2,713 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

3) Sellerie 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland 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

2020 | KW 18 | 19 HelloFRESH