Hähnchen Florentiner Art

mit Kirschtomaten und Kartoffelspalten

18

High Protein | Family | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 572 kcal • Tag 3 kochen

- Hähnchenbrustfilet
- Kirschtomaten
- vorw. festk. Kartoffeln
- Babyspinat
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Petersilie
- Oregano
- Kochsahne
- Zwiebel
- Hühnerbrühe
- Zitrone, gewachst
- Knoblauchzehe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] Min.

35 [35 | 40] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Petersilie/Oregano	10 g	10 g	10 g
Kochsahne **7)**	150 g	200 g	300 g
Zwiebel **DE**	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst **ES** | **ZA** | **AR**	1	1	1
Knoblauchzehe **ES**	1	1	1

**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. 630 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2391 kJ/572 kcal
Fett	4,15 g	26,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,52 g	9,57 g
Kohlenhydrate	6,88 g	43,39 g
– davon Zucker	1,73 g	10,89 g
Eiweiß	5,92 g	37,36 g
Salz	0,362 g	2,287 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)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

1

Zerkleinern

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Knoblauch, **Zwiebel** und **Oregano** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

2

Vorgaren

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in etwa 2,5 cm breite Spalten schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

3

Fleisch braten

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Hähnchen** je Seite für 1 – 2 Min. goldbraun anbraten und auf dem Varoma-Einlegeboden [**und im Varoma-Behälter**] verteilen.

4

Dampfgaren

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und **Kirschtomaten** um das **Hähnchen** herum verteilen. Varoma-Behälter verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

5 Min. vor dem Ende der Dampfgarzeit mit der Zubereitung fortfahren.

5

Soße kochen

0,5 EL [**0,75 EL** | **1 EL**] **Öl*** in die Pfanne aus Schritt 3 geben und auf mittlerer Stufe erhitzen.

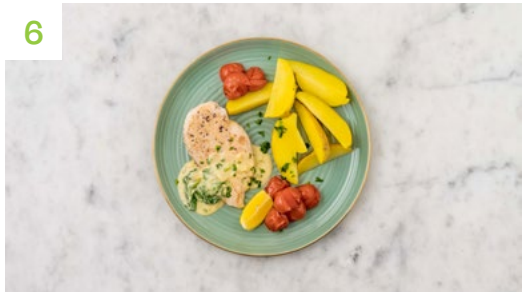
Zerkleinerten **Schalotten**-**Knoblauch**-**Oregano-Mix** zugeben und für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Mit 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Sahne** ablöschen und für 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Den **Spinat** in die **Soße** geben und ca. 1 Min. leicht köcheln lassen, bis er zusammenfällt.

Die **Soße** mit **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Soße eventuell nochmal erhitzen.

Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“ und **Salz*** würzen.

Hähnchen und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen.

Die **Spinatsoße** über das **Hähnchen** geben.

Die **Kirschtomaten** dazu anrichten und mit **Petersilie** garnieren.

Zitrone dazu reichen.

Guten Appetit!