

# Hähnchen Piccata in Kapern-Zitronen-Soße

## dazu Bohnen und Ofen-Drillinge

unter 650 Kalorien | High Protein | Thermomix übernimmt alles • 542 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Hühnerbrühe



Kapern



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Maisstärke



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Butter\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 Gemüsereibe und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 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. 590 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2267 kJ/542 kcal
Fett	3,5 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,8 g
Kohlenhydrate	8,2 g	48,4 g
– davon Zucker	1,2 g	7 g
Eiweiß	6,1 g	36,3 g
Salz	0,57 g	3,34 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:** Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

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

**TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Vorgaren

Enden der **Buschbohnen** entfernen, **Buschbohnen** halbieren und in den Varoma-Behälter geben.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zu den **Bohnen** geben. **Bohnen salzen\*** und **pfeffern\*** und Varoma verschließen.

**Drillinge** vierteln und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen.

Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten.

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



## Hähnchenbrust vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

**Hähnchenbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

**Hähnchenbrust** von beiden Seiten **salzen\*** und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

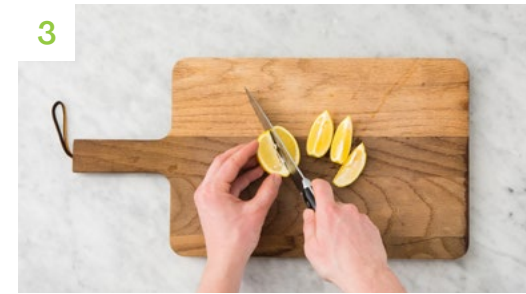


## Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Butter\*** und **Kapern** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit\***, **Hühnerbrühe** und gelöste **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** kochen. **Soße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zitronenschale** abschmecken.

**Kartoffeln** mit „Hello Buon Appetito“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



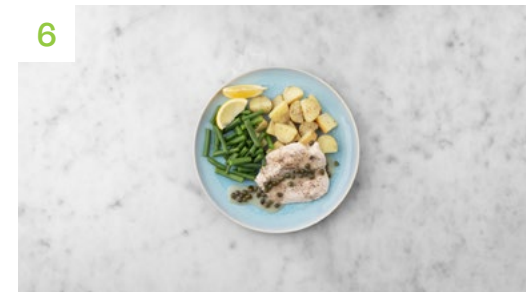
## Kleinigkeiten

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

**Kapern** durch ein Sieb abgießen.

**Tipp:** Wenn Du die Kapern etwas milder magst, spüle sie mit Wasser ab.

**Maisstärke** mit 2 EL **Wasser** verrühren, bis sich die **Stärke** aufgelöst hat.



## Anrichten

**Drillinge** und **Bohnen** auf Teller verteilen. **Hähnchen Piccata** daneben anrichten und mit **Zitronen-Kapern Soße** übergießen. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren und genießen.

**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>

