

Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Sahnesoße auf Kräuterreis und Porree

Family High Protein schnell Thermomix übernimmt alles • 673 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Porree



Karotte



Petersilie, glatt



Kochsahne



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hühnerbrühe

**FÜR DIE GANZE
FAMILIE**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**MUSCHELNUDEL-
BAR MIT KÄSE**



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

thermomix

20 [20 | 25]

40 [40 | 45]

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	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. 660 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2816 kJ/673 kcal
Fett	3,4 g	22,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	14 g
Kohlenhydrate	11,4 g	75,5 g
– davon Zucker	2 g	13,1 g
Eiweiß	6,1 g	40,7 g
Salz	0,33 g	2,18 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Zu Beginn

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

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



Für die Soße

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 6 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Tomatenmark, Hühnerbrühe, „Hello Paprika“, Kochsahne, 100 g [150 g | 150 g] **Garflüssigkeit*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.



Varoma vorbereiten

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden. **Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.

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



Fertigstellen

Gemüse aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Hähnchenbrust zur **Soße** in den Mixtopf geben, mit dem Spatel unterheben und **2 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

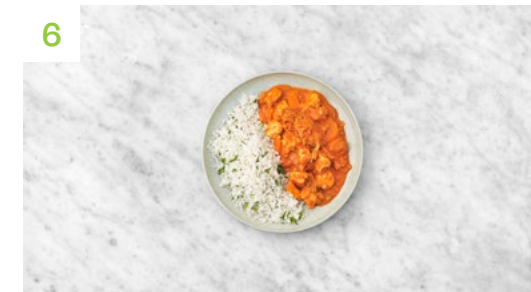
Reis mit einer Gabel auflockern und dabei die **Kräuter** unterheben.



Dampfgaren

Hähnchenbrust in ca. 1 cm Stücke schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



Anrichten

Kräuterreis auf tiefe Teller verteilen und **Hähnchen-Tomaten-Geschnetzeltes** daneben anrichten.

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>

