

Cremiges Hähnchengeschnetzeltes dazu Konfettistampf mit Karotten und Buschbohnen

Family Thermomix kocht • 641 kcal • Tag 3 kochen

14



mehligk. Kartoffeln



Zwiebel



Karotte



Crème fraîche



Hähnchenbrustfilet



Petersilie



Buschbohnen



Butter



Milch



Hühnerbrühe



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Crème fraîche 7)	100 g**	150 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Buschbohnen	100 g	100 g	200 g
Butter 7)	10 g	15 g**	20 g
Milch 7)	100 ml**	150 ml**	200 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	371 kJ/89 kcal	2873 kJ/687 kcal
Fett	3,77 g	29,18 g
– davon ges. Fettsäuren	1,96 g	15,19 g
Kohlenhydrate	8,07 g	62,48 g
– davon Zucker	1,93 g	14,95 g
Eiweiß	5,29 g	40,97 g
Salz	0,221 g	1,714 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 **NZ:** Neuseeland



Gemüse vorbereiten

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

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

[Überstehende Kartoffeln in den Varoma-Behälter geben.]



Dampfgaren

Karotten schälen und ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden. **Bohnen** in ca. 1 cm große Stücke schneiden und zusammen mit den **Karotten** im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Schneiden

Aus 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Hühnerbrühe** eine **Brühe** herstellen.

Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.

Erst 10 Min. vor Ende der Dampfgarzeit das **Geschnetzelte** zubereiten.



Für das Geschnetzelte

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchen** 2 – 3 Min. anbraten.

Zwiebelhalbringe zugeben und 1 Min. mitbraten.

Hitze etwas reduzieren, mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** und **Crème fraîche** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht andickt und die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.

Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Stampf zubereiten

Varoma abnehmen und Mixtopf leeren.

100 g [150 g | 200 g] **Milch** und 10 g [15 g | 20 g] **Butter** in den Mixtopf geben und **2 Min./90 °C/ Stufe 1** erhitzen.

Kartoffeln, Karotten, Bohnen, Salz* und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **5 Sek./Stufe 5** zu einem **Stampf** pürieren.



Anrichten

Kartoffelstampf und **Geschnetzeltes** auf Teller verteilen und nach Belieben mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

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>

