

Hähnchen mit Kohlrabi-Brokkoli-Auflauf

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Family Max 20% Carbs unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 628 kcal • Tag 3 kochen

24



Kohlrabi



Brokkoli



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Kochsahne



würziger Reibekäse



vorw. festk. Kartoffeln



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

thermomix

30 [30 | 40] Min.

40 [40 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 große Auflaufform und 2 kleine Auflaufformen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kohlrabi IT	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	2,25 g**	3 g	3 g
Brokkoli IT ES	250 g	250 g	500 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
würziger Reibekäse 7)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
vorw. festk. Kartoffeln	2	3	4
Öl*, Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 620 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2628 kJ/628 kcal
Fett	5,57 g	34,23 g
– davon ges. Fettsäuren	2,69 g	16,54 g
Kohlenhydrate	5,00 g	30,71 g
– davon Zucker	2,17 g	13,32 g
Eiweiß	7,84 g	48,16 g
Salz	0,506 g	3,107 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **IT:** Italien **ES:** Spanien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln und **Kohlrabi** schälen, halbieren, beides in ca. 1,5 cm dicke Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.



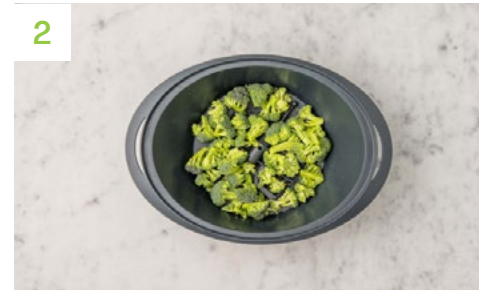
Soße kochen

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren.

Sahne, **Muskat-Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **2 Min./90 °C/ Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Kohlrabi**, **Kartoffeln** und **Brokkoli** in eine leicht mit **Butter*** eingefettete Auflaufform umfüllen.

Hähnchenbrust in eine weitere kleine Auflaufform geben.



Währenddessen

In einer großen Schüssel **Hähnchenbrust** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und „Hello Smokey“ vermengen und marinieren lassen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** aufteilen und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.



Dampfgaren

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

Marinierte **Hähnchenbrust** auf den V-Einlegeboden legen und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



Auflauf überbacken

Sahnesoße aus dem Mixtopf über das **Gemüse** geben. **Auflauf** mit **geriebenem Bergjausekäse** bestreuen.

Hähnchenbrust und **Gemüseauflauf** auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. gratinieren, bis der **Käse** goldbraun und das **Hähnchenfilet** nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Hähnchenbrust auf Teller verteilen und **Gratin** 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>

