

Hähnchen unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

High Protein Family Thermomix kocht • 687 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Babyspinat



Kochsahne



Hühnerbrühe



Schalotte



Panko-Mehl



körniger Senf



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Babypinac	75 g	100 g	150 g
Kochsahne 7	150 g	200 g	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Panko-Mehl 15	30 g	50 g	60 g
körniger Senf 9	17 g	34 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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	456 kJ/109 kcal	2875 kJ/687 kcal
Fett	5,19 g	32,76 g
– davon ges. Fettsäuren	2,33 g	14,73 g
Kohlenhydrate	8,94 g	56,40 g
– davon Zucker	2,06 g	13,01 g
Eiweiß	6,29 g	39,70 g
Salz	0,363 g	2,291 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 **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark

FR: Frankreich



Gemüse backen

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

2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

Ungeschälte, gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

Karotten schälen, quer halbieren und längs zu Stiften vierteln.

Kartoffeln und **Karotten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann alles für ca. 20 – 25 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



Dünsten

Mixtopf spülen und trocknen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** halbieren, zusammen mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [15 g | 20 g]

Öl* zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kochsahne**, 50 g **Wasser*** und **Hühnerbrühe** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.



Hähnchenbrust braten

Butter* und **Senf** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen.

Kontrollieren, ob alles gut vermischt ist, eventuell **2 Min./37 °C/Stufe 4** erwärmen.

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten.



Rahmspinat zubereiten

Nach Geschmack noch **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecher nochmals **2 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Babypinac** nach und nach durch die Deckelöffnung in den Mixtopf zugeben.



Hähnchenbrust backen

Hähnchenbrust in eine Auflaufform legen.

Panko-Mehl in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 3** mischen.

Dann die **Senf-Brösel** auf die **Hähnchenbrüste** streuen und leicht andrücken. Auflaufform in den letzten 12 – 14 Min. der Gemüsebackzeit mit in den Ofen geben, bis das **Hähnchen** in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Ofengemüse und **Rahmspinat** auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** dazu anrichten 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>

