

# Hähnchenbrust in Salbei-Thymian-Marinade

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 539 kcal • Tag 3 kochen

18



Karotte



Porree



rote Chilischote



Salbei



Thymian



braune Linsen



Hühnerbrühe



Paprikapulver edelsüß



Hähnchenbrustfilet



Kochsahne



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 Sieb, 1 Messbecher, 1 Gemüschäler und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	2	3	4
Porree <b>NL   BE</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	0,5**	0,75**	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Paprikapulver edelsüß	2 g	2 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Öl*, Wasser*	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. 740 g)
Brennwert	306 kJ/73 kcal	2255 kJ/539 kcal
Fett	3,30 g	24,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	9,41 g
Kohlenhydrate	4,35 g	32,06 g
– davon Zucker	2,31 g	17,01 g
Eiweiß	5,93 g	43,75 g
Salz	0,413 g	3,047 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 **BE:** Belgien **DK:** Dänemark **MA:** Marokko **ES:** Spanien



## Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Karotten** schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

**Porree** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in 0,5 cm feine Streifen schneiden.

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



## Kräuter schneiden

Aus dem **Hühnerbrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser\*** eine **Hühnerbrühe** zubereiten.

Blätter vom **Thymian** und **Salbei** abzupfen und getrennt voneinander grob hacken.

**Hähnchenfilets** mit dem Handrücken flach drücken, dann in einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte der gehackten **Kräuter** und dem **Paprikapulver** marinieren.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Karottenwürfel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und die restlichen **Kräuter** in die Pfanne geben und ca. 8 – 10 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Währenddessen

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



## Zum Schluss

**Linsen** in einem Sieb unter kaltem **Wasser** abspülen, zum **Gemüse** geben und noch 1 – 2 Min. anbraten.

**Hühnerbrühe** und **Kochsahne** zum **Gemüse** geben, einmal aufkochen lassen und kochen, bis die **Soße** eingedickt ist. **Gemüsepfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Cremiges **Porreegemüse** auf dem Teller verteilen, **Hähnchenfilets** schräg aufschneiden, darauf anrichten und genießen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

