

Hähnchenbrust in Salbei-Thymian-Marinade auf Linsengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrustfilet



braune Linsen



Ofenkartoffel



Karotte



Porree



rote Chilischote



Salbei



Thymian



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 Sieb, 1 hohes Rührgefäß, 1 Gemüschäler und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Karotte DE FR IT ES	2	3	4
Porree NL DE	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
Salbei/Thymian	10 g**	15 g**	20 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 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. 730 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2634 kJ/630 kcal
Fett	3,98 g	29,20 g
– davon ges. Fettsäuren	1,34 g	9,83 g
Kohlenhydrate	5,94 g	43,51 g
– davon Zucker	2,04 g	14,92 g
Eiweiß	5,96 g	43,70 g
Salz	0,594 g	4,355 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) 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien IT: Italien ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko



Gemüse vorbereiten

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

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

Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



Kräuter schneiden

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe**, „**Hello Muskat**“ und **Kochsahne** verrühren.

Salbei- und **Thymianblätter** grob hacken.

Hähnchenfilets mit den Handrücken flach drücken, dann in einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte der gehackten **Kräuter**, „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** marinieren.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Kartoffel-** und **Karottenwürfel** darin 5 Min. anbraten.

Porreestreifen, gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) und die restlichen **Kräuter** dazugeben und ca. 9 – 11 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.

Hähnchenfilets darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

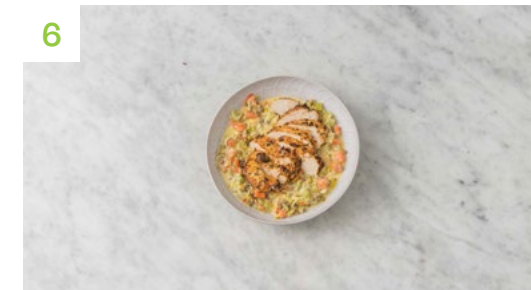


Zum Schluss

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

Sahnemischung dazugeben, einmal aufkochen lassen und kochen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Gemüsepfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Cremiges **Linsengemüse** 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>

