

Hähnchenbrust in Salbei-Thymian-Marinade auf Linsengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix übernimmt alles • 632 kcal • Tag 3 kochen

23



Karotte



Porree



Ofenkartoffel



rote Chilischote



Salbei



Thymian



braune Linsen



Hühnerbrühe



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Hähnchenbrustfilet



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

thermomix

🔪 25 [30 | 30] Min.

🕒 40 [45 | 45] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL DK	2	3	4
Porree NL BE	1	2	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
rote Chilischote MA ES	0,5**	0,75**	1
Salbei/Thymian	10 g**	15 g**	20 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 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. 740 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2646 kJ/632 kcal
Fett	3,96 g	29,21 g
– davon ges. Fettsäuren	1,33 g	9,83 g
Kohlenhydrate	5,94 g	43,85 g
– davon Zucker	2,02 g	14,92 g
Eiweiß	5,95 g	43,90 g
Salz	0,594 g	4,383 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 **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **DK:** Dänemark



Karotten & Kräuter

Blätter vom **Thymian** und **Salbei** abzupfen und in den Mixtopf geben.

Chili (Achtung: scharf!) der Länge nach halbieren, entkernen, in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und zugeben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Karotten schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, zugeben und **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern.



Dampfgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und dabei 50 g **Garflüssigkeit** auffangen.

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.



Varoma & Gareinsatz

Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in 0,5 cm feine Streifen schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben.

Porree und **Kräuter-Karotten** in den Varoma-Behälter geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Linsen in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen.



Linsen vollenden

Kochsahne, 50 g **Garflüssigkeit**, **Hühnerbrühe**, „**Hello Muskat***“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

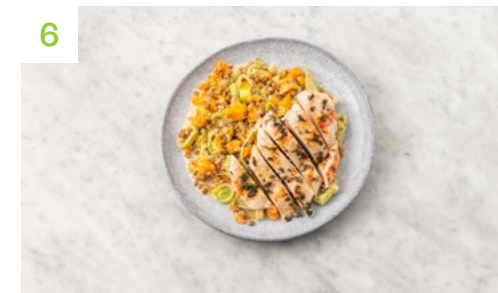
Währenddessen **Gemüse** und **Linsen** in eine große Schüssel umfüllen. **Soße** zugeben, alles vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchenfilets vorbereiten

Hähnchenfilets mit dem Handrücken flach drücken, mit „**Hello Paprika***“, restlichem **Salbei-Thymian-Mix**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.

Tipp: Wenn Du Dein Hähnchenfilet lieber mit Röstaromen aus der Pfanne magst, erhitze eine Pfanne mit 0,5 EL Öl* während der letzten 5 Min. der Varoma-Garzeit und brate das Fleisch von beiden Seiten ca. 6 Min. in der Pfanne, statt es im Varoma zu garen.



Anrichten

Cremiges **Gemüse** auf Teller verteilen, die **Hähnchenfilets** schräg aufschneiden, oben auflegen und genießen.

Guten Appetit!

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

