

# Hähnchenbrust mit Speckpflaumen gekräuterten Miniklößen und Balsamico-Thymian-Soße

High Protein Thermomix kocht • 818 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Mini-Klöße



Bacon (Scheiben)



getrocknete Pflaumen



Prinzessbohnen



Kirschtomaten



Demi-glace



Balsamicocreme



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schalotte



Butter



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 großer Topf, 1 große Pfanne und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Miniklöße <b>14</b>	375 g	562,5 g**	750 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
getrocknete Pflaumen	40 g	60 g	80 g
Prinzessbohnen	150 g	300 g	300 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Demi-glace <b>10</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Balsamicoreme <b>14</b>	24 g	36 g	48 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
Butter <b>7</b>	10 g	10 g	20 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 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. 640 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3423 kJ/818 kcal
Fett	5,55 g	35,25 g
- davon ges. Fettsäuren	1,84 g	11,68 g
Kohlenhydrate	12,58 g	79,88 g
- davon Zucker	2,14 g	13,58 g
Eiweiß	6,90 g	43,82 g
Salz	0,848 g	5,387 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien



## Zu Beginn

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.

**Schalotte** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine dritte kleine Schüssel umfüllen.

Von den **Prinzessbohnen** gegebenenfalls die Enden entfernen, **Bohnen** quer halbieren und in den Gareinsatz geben.



## Soße zubereiten

Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** und zerkleinerte **Schalotte** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit\***, **Demi-Glace**, **Balsamicoreme**, **Butter** und **Thymianzweige** zugeben und **6 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Dampfgaren

**Hähnchenbrustfilets** in einer großen Schüssel mit „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** marinieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin je Seite ca. 1 Min. anbraten und danach auf den Varoma-Einlegeboden legen.

V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Speckpflaumen braten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen, zerkleinerten **Knoblauch**, **Bohnen** und **Kirschtomaten** zugeben und zusammen 1 – 2 Min. anbraten. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Speckpflaumen** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. ringsum anbraten.



## Klöße kochen

Einen großen Topf mit ausreichend **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Die **Mini-Klöße** vorsichtig in das kochende **Wasser\*** geben.

Dabei darauf achten, dass sie genug Platz zum „Schwimmen“ haben.

Hitze reduzieren und mind. 12 Min. ziehen lassen, nicht sprudelnd kochen.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

Getrocknete **Pflaumen** halbieren.

**Baconscheiben** quer halbieren.

**Trockenpflaumen-Hälften** in je eine **Baconscheibe** einwickeln.



## Anrichten

**Klöße** nach der Kochzeit abgießen, zurück in den gleichen Topf geben und mit zerkleinerter **Petersilie** mischen.

**Klöße**, **Bohngemüse**, **Hähnchenbrust** und **Speckpflaumen** auf Tellern anrichten.

**Soße** ohne die **Thymianzweige** angießen 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>

