

Harissa-Hähnchenfilet mit Pastinake und Pflaumen-Balsamico-Soße

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 583 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Pastinake



Karotte



Buschbohnen



Tomate



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Knoblauchzehe



Schalotte



Pflaumenmus



Balsamicreme



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Pastinake DE	1	2	2
Karotte DE NL DK	3	4	6
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	20 g	40 g
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 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. 670 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2440 kJ/583 kcal
Fett	4,74 g	31,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	8,28 g
Kohlenhydrate	5,93 g	39,45 g
– davon Zucker	3,51 g	23,34 g
Eiweiß	5,29 g	35,22 g
Salz	0,355 g	2,361 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

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

ES: Spanien **MA:** Marokko **FR:** Frankreich



1 Gemüse backen

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

Karotten und **Pastinake** schälen und in ca. 1 cm dicke und 5 cm lange Stifte schneiden. Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen für 25 – 30 Min. backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 Bohnen garen

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Gareinsatz geben. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.



3 Für die Hähnchenbrust

Hähnchenbrust in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** marinieren.

Eine große Pfanne erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 2 – 3 Min. braten. Danach aus der Pfanne nehmen und in den letzten 15 Min. zum **Gemüse** mit auf das Backblech geben. Die **Hähnchenbrust** ist gar, wenn sie in der Mitte nicht mehr rosa ist. Pfanne beiseitestellen.



4 Zerkleinern & dünsten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beiseitestellen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in die große Pfanne umfüllen.

Schalotte in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



5 Soße kochen

150 g [200 g | 250 g] **Garflüssigkeit*** [evtl. mit **Wasser*** auffüllen], **Hühnerbrühpulver**, **Balsamicoreme** und **Pflaumenmus** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Danach 20 g [30 g | 40 g] **Butter*** mit dem Spatel unter die **Sauce** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



6 Fertigstellen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch** in die Pfanne geben und erhitzen. **Tomatenwürfel** und **Bohnen** hinzufügen und alles 1 – 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Ofengemüse, **Bohnen**, **Hähnchenbrust** und **Soße** auf Tellern anrichten.

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>

