

Honig-Senf-Hähnchen mit Kürbispüree

dazu Salat mit karamellisierten Zwiebeln & Senfsoße

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 529 kcal • Tag 3 kochen

21



Kürbis (Hokkaido)



Gemüsebrühe



Kochsahne



rote Zwiebel



Feldsalat



körniger Senf



Blütenhonig



Hähnchenbrustfilet



- 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

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG	1	1	1
Gemüsebrühe (10)	4 g	6 g	8 g
Kochsahne (7)	150 g	225 g**	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
körniger Senf (9)	17 g	30 g**	40 g
Blütenhonig	8 g	8 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 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. 520 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2212 kJ/529 kcal
Fett	6,26 g	32,48 g
- davon ges. Fettsäuren	2,30 g	11,96 g
Kohlenhydrate	4,47 g	23,22 g
- davon Zucker	3,79 g	19,66 g
Eiweiß	6,76 g	35,10 g
Salz	0,429 g	2,228 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) (9) Senf (10) Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten



1 Kürbis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf reichlich **Wasser*** mit **Gemüsebrühe** und **Salz*** erhitzen.

Kürbis vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbis** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Kürbiswürfel** in den Topf geben und 10 – 12 Min. kochen, bis der **Kürbis** weich ist. Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

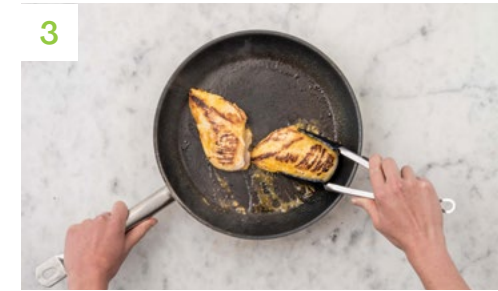


2 Zwiebeln karamellisieren

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen darin mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** 4 – 6 Min. karamellisieren lassen. Dann herausnehmen.



3 Hähnchen braten

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie gut gebräunt sind.

Dann die Hitze reduzieren, die Hälfte vom **körnigen Senf** und die Hälfte vom **Honig** dazugeben, Deckel auflegen und **Hähnchen** bei mittlerer Hitze 8 – 10 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



4 Püree zubereiten

Wenn der **Kürbis** weich ist, durch ein Sieb abgießen und sofort zurück in den Topf geben.

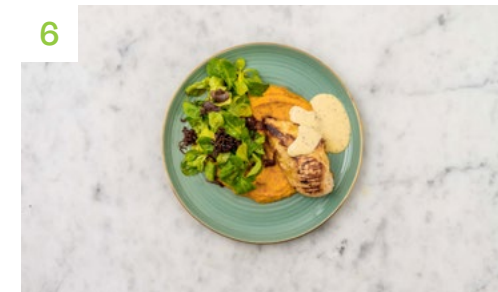
2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** und nach Belieben 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** stampfen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat & Soße zubereiten

In einem kleinen Topf restliche **Kochsahne** mit restlichem **Honig** und restlichem **Senf** erhitzen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Feldsalat** und karamellierte **Zwiebeln** untermischen.



6 Anrichten

Hähnchenbrustfilets mit **Kürbispüree** und **Feldsalat** auf Teller verteilen und mit der **Senfsoße** 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>

