

# Honig-Senf-Hähnchen mit Kürbispüree

dazu Feldsalat mit karamellisierten Zwiebeln & Senfsoße

High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 528 kcal • Tag 3 kochen







Kürbis (Hokkaido)













Feldsalat

rote Zwiebel







#### thermomix





#### Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Butter\*, Honig\*, Balsamicoessig\*, Wasser\*

# Los geht's

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

#### Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und Backpapier

#### Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P	
Kürbis (Hokkaido) <b>DE</b>   NL   <b>EG</b>	1	1	1	
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g	
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g	
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 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	
Öl*, Zucker*, Butter*, Wasser*, Honig*, Balsamicoessig*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

<sup>\*</sup>Gut, im Haus zu haben

### Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

(berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)			
	100 g	Portion (ca. 520 g)	
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2208 kJ/528 kcal	
Fett	6,26 g	32,48 g	
– davon ges. Fettsäuren	2,30 g	11,96 g	
Kohlenhydrate	4,43 g	22,98 g	
– davon Zucker	3,75 g	19,45 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



#### Zwiebel karamellisieren

Zwiebel halbieren, abziehen, in dünne Ringe schneiden und in den Mixtopf geben. 15 g [15 g | 20 g] Öl\*, 5 g [10 g | 15 g] Zucker\* und 1 Prise Salz\* zugeben und 7 Min./100 °C/Stufe 1 karamellisieren lassen.

Währenddessen **Kürbis** vierteln und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. **Kürbis** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Karamellisierte **Zwiebeln** in eine große Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



## Dampfgaren vorbereiten

Die Hälfte des **Kürbisses** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter umfüllen. Restlichen **Kürbis** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den V-Behälter zugeben.

Hähnchenbrust mit der Hälfte vom körnigen Senf und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Honig\* einreiben. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen und Hähnchenbrust in der Pfanne von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie gut gebräunt sind.



# Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben und **Hähnchenbrust** auf den V-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma verschließen.

450 g **Wasser**\* in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen 2 EL [3 EL | 4 EL] Kochsahne abfüllen, beiseitestellen und die Soße kochen.



#### Soße & Salat

Pfanne erneut erhitzen, restliche **Kochsahne**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig**\* und restlichem **Senf** erhitzen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.

Währenddessen 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\*, zu den karamellisierten Zwiebeln in die Schüssel geben, mischen und mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Feldsalat unterheben.



#### Für das Püree

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren.

Kürbis aus dem Varoma, 2 EL [3 EL | 4 EL]
Kochsahne und nach Belieben, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]
Butter\*, Salz\* und Pfeffer\* in den Mixtopf geben
und 5 Sek./Stufe 3,5 pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, dann schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3.5.



#### 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



<sup>\*\*</sup>Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig