

# Chase's Bacon-Bisschen-Hähnchen mit knusprigem-Feuermantel mit Pfefferrahmsoße, dazu Karottengemüse

Family High Protein Thermomix kocht • 757 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet in Lake



Bacon (Scheiben)



mittelscharfer Senf



Hühnerbrühe



Kartoffeln (Drillinge)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Kampot-Pfeffer



Karotte



AB 28. SEPTEMBER  
IM KINO



©2023 Par. Pics.



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

thermomix

30 [30 | 40]

40 [40 | 50]

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kochsahne 7)	225 g**	300 g	375 g**
Kampot-Pfeffer	2 g	4 g	4 g
Karotte DE	2	3	4

\*\*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. 650 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	3169 kJ/757 kcal
Fett	6,5 g	41,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19,6 g
Kohlenhydrate	7,6 g	49 g
– davon Zucker	2,3 g	15 g
Eiweiß	7 g	45,1 g
Salz	0,45 g	2,95 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

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Gemüse vorbereiten

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Kartoffeln** längs vierteln und in den Gareinsatz geben.

**Karotten** schälen, quer halbieren und die Hälften in 1 cm dicke Stifte schneiden.

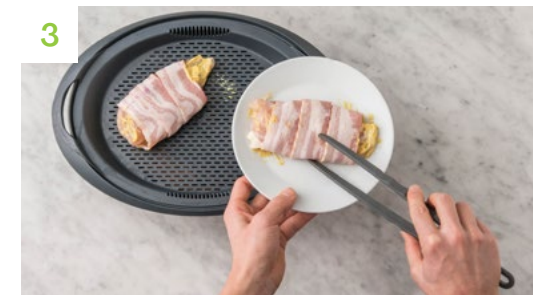


## Vorgaren

**Karottenstifte** in den Varoma-Behälter geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Hähnchenbrust** mit **Senf** einstreichen und mit je 2 **Baconscheiben** umwickeln.



## Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen.

Mit **Bacon** umwickelte **Hähnchenbrust** auf den Einlegeboden legen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Kampot-Pfeffer** grob hacken.



## Hähnchenbrust knusprig braten

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Kartoffeln** und **Gemüse** warm halten.

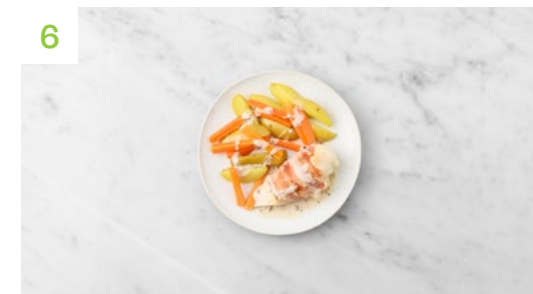
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenbrust** in die Pfanne geben und rundherum ca. 1 Min. braten, bis der **Bacon** knusprig ist. **Hähnchenbrust** herausnehmen und kurz beiseitestellen.



## Soße kochen

**Knoblauch-Zwiebel-Mix** in die Pfanne geben und ca. 2 Min. glasig anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne** ablöschen, **Kampot-Pfeffer** und **Hühnerbrühe** zugeben und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** leicht angedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Karotten** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** und **Soße** dazu anrichten 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>

