

# Balsamico-glasierte Hähnchenspieße mit Süßkartoffel-Stampf, Brokkoli und Mandelblättchen

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 648 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet



Holzspieße



Petersilie glatt



Schnittlauch



Brokkoli



Mandelblättchen



Hühnerbrühe



Balsamico-Crème



Schalotte



Butter



Maisstärke



Süßkartoffel



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

**thermomix**

🕒 25 [25 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Holzspieße	4	6	8
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	250 g	500 g	500 g
Mandelblättchen <b>7)</b>	10 g	20 g	20 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Balsamico-Crème <b>11)</b>	12 ml	24 ml	24 ml
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Butter <b>5)</b>	20 g	30 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Süßkartoffel <b>ES   PT   EG   US</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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	427 kJ/102 kcal	2713 kJ/648 kcal
Fett	3,85 g	24,50 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	7,61 g
Kohlenhydrate	10,24 g	65,11 g
– davon Zucker	2,41 g	15,33 g
Eiweiß	6,38 g	40,56 g
Salz	0,259 g	1,646 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:** **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose) **7)** Schalenfrüchte: Mandel (*Amygdalus communis* L.) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **PT:** Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten



## Zu Beginn

**Petersilie** mit Stielen und **Schnittlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

**Hühnerbrühpulver**, **Balsamico-Crème**, **Maisstärke** und 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 5** vermischen und die **Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Spieße braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der großen Pfanne erhitzen und **Spieße** ca. 4 – 5 Min. scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitelegen.

Zerkleinerte **Schalotten** in die Pfanne zugeben und 1 Min. anschwitzen. Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Soße** und mit der Hälfte **Butter** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen.

**Spieße** zurück in die **Soße** geben und alles 2 – 3 Min. kochen, bis die **Soße** dickflüssig genug und das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Vorgaren

**Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. 450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** ca. 2 Min. rösten, bis diese ganz leicht gebräunt sind, in eine kleine Schüssel umfüllen und fortfahren.



## Stampf zubereiten

Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Süßkartoffeln**, zerkleinerte **Kräuter**, 1 Schluck **Garflüssigkeit\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

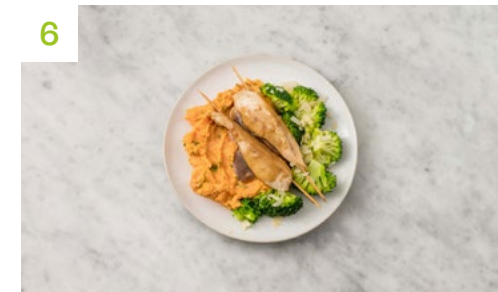
**Tipp:** Wenn Du den Stampf feiner magst, dann schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



## Dampfgaren

**Brokkoli** in kleine **Röschen** schneiden oder brechen, auf den Varoma-Einlegeboden legen und **salzen\***. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Hähnchenfilets** in 2 cm dicke Stücke schneiden und auf **Holzspieße** stecken. **Hähnchenspieße** leicht **salzen\***.



## Anrichten

**Süßkartoffelstampf**, **Spieße**, **Soße** und **Brokkoli** auf Tellern verteilen. **Brokkoli** mit **Mandelblättchen** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

