



# ZART GEBRATENE HÄHNCHENBRUST

mit cremigem Porreegemüse und scharfen Linsen



## HELLO THYMIAN

Frischer Thymian sorgt in diesem Gericht für die ganz besondere Würze. Er soll außerdem besonders gut bei einer Erkältung helfen!



Hähnchen-Edelfilet



Karotte



Staudensellerie



Porree



rote Chili



Thymian



Salbei



braune Linsen



Crème fraîche



35 min.



50 min.



Stufe 2



Thermomix übernimmt alles



leichter Genuss



Tag 1 - 3 kochen

Wir lieben Linsen! Mit ihrem aromatischen Geschmack bringen sie heute nussige Nuancen in unser französisch-angehauchtes Gericht. Die zarte Hähnchenbrust und das cremige Porreegemüse runden diese kulinarische Reise ab. Lass Dir dieses **glutenfreie, scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem Thermomix benötigst Du zum Kochen **1 große Schüssel**. Entdecke die **zart gebratene Hähnchenbrust mit cremigem Porreegemüse**.



## 1 VORBEREITUNG

**Karotten** schälen und in grobe Würfel schneiden. **Selleriestangen** ebenfalls in grobe Würfel schneiden. **Porree** in ½ cm breite Ringe schneiden. **Kartoffel-**, **Selleriewürfel** und **Porreeringe** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Mit 2 Prisen **Salz** und **Pfeffer** würzen.



## 4 ZERKLEINERN

**Chilistücke** (**Achtung: scharf!**) in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mithilfe des Spatels nach unten schieben, **20 g Öl**, **Thymian-** und **Salbeiblätter** zugeben und **3 Min./120 °C/Varoma/Stufe 1** dünsten.



## 2 HÄHNCHEN VORBEREITEN

**Hähnchen** mit der Handfläche etwas flachklopfen, mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf den Einlegeboden legen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.



## 5 VERRÜHREN

**Crème fraîche**, 2 Prisen **Salz** und **Pfeffer** und **80 g Garflüssigkeit** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** verrühren. **Limonsauce** zugeben und **5 Min./98 °C/Varoma/Stufe 1** garen.



## 3 GAREN

**500 g Wasser** und ½ TL **Salz** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Währenddessen **Thymian** zupfen, **Salbeiblätter** vom Stiel befreien. **Chili** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. **Limonsauce** durch den Gareinsatz mit kaltem Wasser abspülen. Varoma beiseitestellen und warmhalten. Mixtopf leeren, **Garflüssigkeit** dabei auffangen und trocknen.



## 6 ANRICHTEN

Vorgegartes **Gemüse** in eine große Schüssel umfüllen und **Limonsauce-Mischung** vorsichtig mit dem Spatel unterheben. Cremiges **Porreegemüse** auf den Teller geben, das **Hähnchen** darauf platzieren und genießen.

# 4 PERSONEN ZUTATEN

Karotte <b>ES</b>	2
Staudensellerie <b>9) ES</b>	2 Stangen
Porree <b>DE</b>	2 Stangen
rote Chili <b>ES</b>	1
Thymian	20 g
Salbei	20 g
Hähnchen-Edelfilet	4
braune Limonsauce	2 Dosen
Crème fraîche <b>7)</b>	150 g

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

- \* Gut im Haus zu haben.
- 📏 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	387 kJ/93 kcal	2547 kJ/609 kcal
Fett	5 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	6 g	40 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	8 g	49 g
Ballaststoffe	3 g	16 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

**7)** Lactose **9)** Sellerie

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!