

Hähnchenbrust in Salbei-Thymian-Marinade mit cremigem Porreegemüse und scharfen Linsen

Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 2671 kJ/639 kcal • Tag 2 kochen

19



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 Sieb, 1 Messbecher und
1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Porree NL BE DE	2	3	4
rote Chilischote NL	0,5**	0,75**	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Crème fraîche 7)	150 g	225 g**	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Paprikapulver edelsüß	2 g	2 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	360 kJ/86 kcal	2671 kJ/639 kcal
Fett	4,81 g	35,73 g
– davon ges. Fettsäuren	2,19 g	16,24 g
Kohlenhydrate	4,02 g	29,85 g
– davon Zucker	2,13 g	15,81 g
Eiweiß	6,05 g	44,95 g
Salz	0,369 g	2,744 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **BE:** Belgien



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotten schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in 0,5 cm feine Streifen schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



Kräuter schneiden

Aus dem **Hühnerbrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** eine **Hühnerbrühe** zubereiten.

Blätter vom **Thymian** und **Salbei** abzupfen und beide Blätter getrennt voneinander grob hacken.

Hähnchenfilets mit den Handrücken flach drücken, dann in einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte des gehackten **Thymians** und **Salbeis** und dem **Paprikapulver** marinieren.



Gemüse braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen.

Karottenwürfel, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und die restlichen **Kräuter** in die Pfanne geben und ca. 8 – 10 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Währenddessen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer zweiten großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

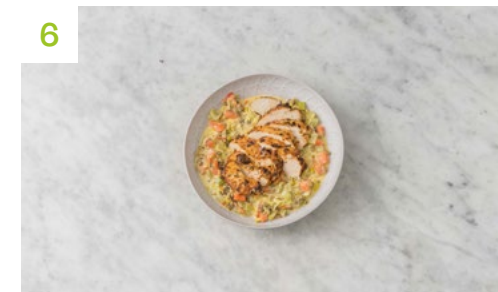


Zum Schluss

Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, zum **Gemüse** geben und noch 1 – 2 Min. anbraten.

Hühnerbrühe und **Crème fraîche** zum **Gemüse** geben und einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Gemüsepfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Cremiges **Porreegemüse** auf dem Teller verteilen, **Hähnchenfilets** schräg aufschneiden, darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

