

Hähnchenbrust in Salbei-Thymian-Marinade

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | Thermomix übernimmt alles • 539 kcal • Tag 3 kochen

18



Karotte



Porree



rote Chilischote



Salbei



Thymian



braune Linsen



Hühnerbrühe



Paprikapulver edelsüß



Hähnchenbrustfilet



Kochsahne



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

thermomix

25 [30 | 30] Min.

40 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	306 kJ/73 kcal	2255 kJ/539 kcal
Fett	3,30 g	24,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	9,41 g
Kohlenhydrate	4,35 g	32,06 g
– davon Zucker	2,31 g	17,01 g
Eiweiß	5,93 g	43,75 g
Salz	0,413 g	3,047 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 **BE:** Belgien **DK:** Dänemark **MA:** Marokko **ES:** Spanien



Karotten & Kräuter

Blätter vom **Thymian** und **Salbei** abzupfen und in den Mixtopf geben.

Chili (Achtung: scharf!) der Länge nach halbieren, entkernen, in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und zugeben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Karotten schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, zugeben und **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern.



Dampfgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und dabei 50 g **Garflüssigkeit** auffangen.

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.



Varoma & Gareinsatz

Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in 0,5 cm feine Streifen schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Porree** und **Kräuter-Karotten** in den Varoma-Behälter geben.

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

Linsen in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen.



Linsen vollenden

Kochsahne, 50 g **Garflüssigkeit**, **Hühnerbrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Gemüse** und **Linsen** in eine große Schüssel umfüllen.

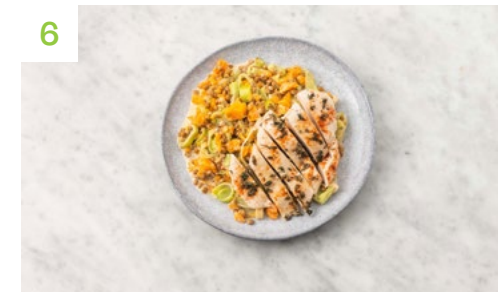
Soße zugeben, alles vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchenfilets vorbereiten

Hähnchenfilets mit dem Handrücken flach drücken, mit **Paprikapulver**, restlichem **Salbei-Thymian-Mix**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.

Tipp: Wenn Du Dein Hähnchenfilet lieber mit Röstaromen aus der Pfanne magst, erhitze eine Pfanne mit 0,5 EL Öl* während der letzten 5 Min. der Varoma-Garzeit und brate das Fleisch von beiden Seiten ca. 6 Min. in der Pfanne, statt es im Varoma zu garen.



Anrichten

Cremiges **Gemüse** auf Teller verteilen, die **Hähnchenfilets** schräg aufschneiden, oben auflegen 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>

