

Hähnchenbrust mit Speckpflaumen

dazu Balsamico-Thymian-Soße und gekräuterte Mini-Klöße

Thermomix kocht • 833 kcal • Tag 3 kochen

31



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



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Bacon (Scheiben)



getrocknete Pflaumen



Demi-glace



Balsamico-Crème



Schalotte



Butter



Prinzessbohnen



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Mini-Klöße



Petersilie glatt



Thymian

thermomix

⏱ 30 [30 | 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 das Fleisch und die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 großer Topf, 1 große Pfanne und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
getrocknete Pflaumen	40 g	60 g	80 g
Demi-glace 10)	50 ml	100 ml	100 ml
Balsamico-Crème 14)	24 g	36 g	48 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Butter 7)	10 g	10 g	20 g
Prinzessbohnen	200 g	300 g	400 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Mini-Klöße 14)	375 g	562,5 g**	750 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 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. 660 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	3484 kJ/833 kcal
Fett	5,41 g	35,42 g
- davon ges. Fettsäuren	1,79 g	11,70 g
Kohlenhydrate	12,36 g	80,99 g
- davon Zucker	2,16 g	14,12 g
Eiweiß	6,98 g	45,72 g
Salz	0,776 g	5,085 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyd und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Zu Beginn

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

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.

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

Von den **Prinzessbohnen** gegebenenfalls die Enden entfernen, **Bohnen** quer halbieren und in den Gareinsatz geben.



Soße zubereiten

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

10 g [**15 g | 15 g**] **Öl*** und zerkleinerte **Schalotte** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

50 g [**75 g | 100 g**] **Garflüssigkeit***, **Demi-Glace**, **Balsamico-Crème**, **Butter** und **Thymianzweige** zugeben und **6 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Dampfgaren

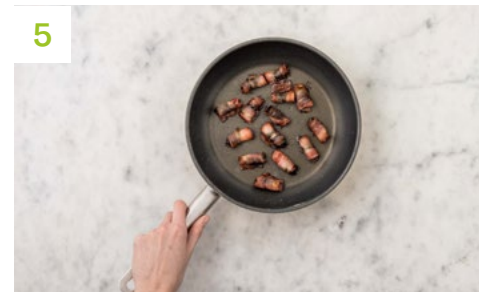
Hähnchenbrustfilets in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** marinieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin je Seite ca. 1 Min. anbraten und danach auf den Varoma-Einlegeboden legen.

V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Bohnen & Speckpflaumen

In der großen Pfanne erneut 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**]

Öl* auf mittlerer Stufe erwärmen, zerkleinerten

Knoblauch, **Bohnen** und **Kirschtomaten** zugeben und zusammen 1 – 2 Min. anbraten.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen und **Speckpflaumen** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. ringsum anbraten.



Klöße kochen

Einen großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Miniklöße vorsichtig in das kochende **Wasser** geben. Dabei darauf achten, dass sie genug Platz zum Schwimmen haben.

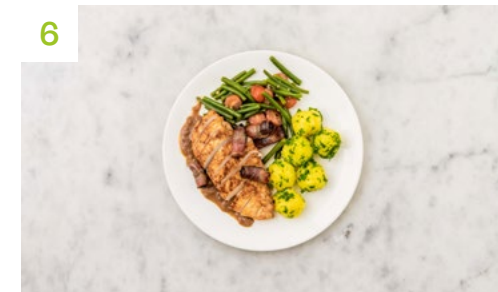
Hitze reduzieren und mind. 12 Min. ziehen lassen, nicht sprudelnd kochen.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

Trockenpflaumen halbieren.

Baconscheiben quer halbieren.

Trockenpflaumen-Hälften in je eine **Baconscheibe** einwickeln.



Anrichten

Klöße nach der Kochzeit abgießen, zurück in den gleichen Topf geben und mit zerkleinerter **Petersilie** mischen.

Klöße, **Bohnen Gemüse**, **Hähnchenbrust** und **Speckpflaumen** auf Tellern anrichten.

Soße ohne die **Thymianzweige** angießen und genießen.

Guten Appetit!