



HÄHNCHENBRUSTFILETS MIT SCHARFEN BROKKOLINI und cremigem Süßkartoffel-Karotten-Püree



HELLO BROKKOLINI

Das nach Brokkoli und Spargel schmeckende Gemüse enthält fast so viel Vitamin C wie Orangen. Außerdem ist es reich an Vitamin A, Folsäure und Kalium.



Hähnchenbrustfilets



Karotten



Brokkolini



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Schmand



Süßkartoffel

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

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

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 Pürierstab** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Süßkartoffel und **Karotten** schälen und beides in grobe Stücke schneiden.



2 FÜR DAS PÜREE

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen. **Süßkartoffelstücke** darin 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind. Nach 5 Min. **Karottenstücke** zufügen und ebenfalls weich kochen. Nach dem Ende der Garzeit **Süßkartoffel-** und **Karottenstücke** in ein Sieb abgießen, wieder zurück in den Topf geben, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand** zugeben und alles mithilfe eines Pürierstabs zu einem feinen **Püree** verarbeiten.



4 FLEISCH BRATEN

Hähnchenbrustfilets mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Filets** darin je Seite 1 – 2 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. **Hähnchenbrustfilets** auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen, bis sie nicht mehr rosa sind.



5 FÜR DIE BROKKOLINI

Erneut in der Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, eine **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) und **Brokkolini** darin ca. 2 Min. andünsten. Dann mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** ablöschen und 2 Min. weitergaren. Restlichen **Schmand** unterrühren und weitere 2 Min. weitergaren, bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist und der **Brokkolini** gar ist. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 WÄHRENDDESSEN

Enden der **Brokkolini** entfernen. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Chili (**Vorsicht: scharf!**) der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

Fertig gegarte **Hähnchenbrustfilets** aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. **Süßkartoffel-Karotten-Püree** auf Teller verteilen, **Brokkolinigemüse** dazu anrichten, **Hähnchenbrustscheiben** darauflegen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES EG	1 (klein)	1	1 (groß)
Karotten NL	2	3	4
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Brokkolini UK ES	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote ES NL	1	1	1
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	471 kJ/113 kcal	2.674 kJ/639 kcal
Fett	4,32 g	24,54 g
– davon ges. Fettsäuren	0,91 g	5,19 g
Kohlenhydrate	8,68 g	49,33 g
– davon Zucker	3,29 g	18,66 g
Eiweiß	6,56 g	37,26 g
Salz	0,133 g	0,756 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

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien EG: Ägypten UK: Großbritannien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!