

# Perlhuhnfilet mit Balsamico-Zwiebel-Soße dazu Kartoffel-Knoblauch-Stampf & Salat mit Granatapfel

Thermomix kocht • 986 kcal • Tag 3 kochen



Schalotte



Balsamicreme



Hühnerbrühe



mehligk. Kartoffeln



geriebener Hartkäse



Salatmischung



Granatapfel



Walnüsse



Knoblauchzehe



Perlhuhn Brustfilet



Butter



Petersilie



Apfel-Brandy-Chutney



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Milch\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	2	3	4
Balsamicocreme <b>14</b>	12 g	24 g	24 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
geriebener Hartkäse <b>7   8</b>	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Granatapfel <b>ES   PE   IL   ZA</b>	1	1	2
Walnüsse <b>24</b>	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	3	4,5**	6
Perlhuhn Brustfilet	2	3**	4
Butter <b>7</b>	50 g	70 g	100 g
Petersilie	5 g**	7,5 g**	10 g
Apfel-Brandy-Chutney <b>14</b>	50 g	50 g	100 g

\*\*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. 640 g)
Brennwert	648 kJ/155 kcal	4127 kJ/986 kcal
Fett	9,05 g	57,58 g
– davon ges. Fettsäuren	3,45 g	21,99 g
Kohlenhydrate	10,61 g	67,54 g
– davon Zucker	4,99 g	31,76 g
Eiweiß	7,29 g	46,43 g
Salz	0,236 g	1,499 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) **8** Eier **14** Schwefeldioxide und Sulfite **24** Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika



## Zerkleinern & dünsten

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

**Petersilie** in grobe 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 mit dem Spatel nach unten schieben.

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen. 10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **Knoblauch 3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## Soße zubereiten

**Schalotten** abziehen und längs in feine Streifen schneiden. In derselben Pfanne **Schalotten** bei mittelstarker Hitze ca. 2 Min. anbraten, bis sie glasig sind. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Apfel-Brandy-Chutney**, **Balsamicocreme** und **Hühnerbrühe** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Von der Hitze nehmen, die Hälfte der **Butter** unter die **Soße** rühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kartoffelstampf

**Kartoffeln** schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Kartoffelscheiben**, 200 g [270 g | 350 g] **Wasser\***, einen Schluck **Milch\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **19 Min. [20 Min. | 21 Min.]/98 °C/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Granatapfel** auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen, um die **Kerne** im Inneren der Frucht zu lösen. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen und zusammen mit 1 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Pfeffer\*** und **Salz\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## Kartoffelstampf fertigstellen

Nach der **Thermomix®**-Garzeit, Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**), restliche **Butter**, zerkleinerte **Petersilie** und **geriebenen Hartkäse** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** rühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

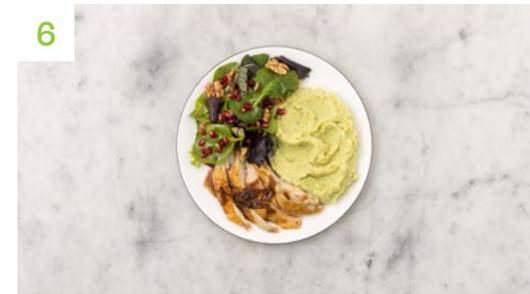
**Tipps:** Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und rühre noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



## Perlhuhn anbraten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 1 Min. anrösten und beiseitestellen.

**Perlhuhn** auf der Hautseite **salzen\***. In derselben Pfanne bei mittelstarker Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Perlhuhn** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und je Seite 3 – 4 Min. anbraten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. **Perlhuhn** aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 8 – 10 Min. im Ofen fertig garen. Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Salatmischung** in die Schüssel zum **Granatapfel-Dressing** geben und zusammen mit den gerösteten **Walnusskernen** vermengen.

**Perlhuhn** auf einem Teller mit **Knoblauch-Kartoffelstampf** anrichten und mit der **Zwiebel-Balsamico-Soße** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

