

Hähnchen unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

Family High Protein Thermomix kocht • 677 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Babyspinat



Kochsahne



Hühnerbrühe



Schalotte



Panko-Mehl



körniger Senf



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Butter*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| Hähnchenbrustfilet in Lake | 250 g | 375 g | 500 g |
| Kartoffeln (Drillinge) | 400 g | 600 g | 800 g |
| Karotte DE | 2 | 3 | 4 |
| Babyspinat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Kochsahne 7) | 150 g | 150 g | 300 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 2 | 2 |
| Panko-Mehl 13) 15) | 25 g | 50 g | 50 g |
| körniger Senf 9) | 17 g | 34 g | 40 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |

**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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 448 kJ/107 kcal | 2831 kJ/677 kcal |
| Fett | 5,2 g | 32,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,3 g | 14,7 g |
| Kohlenhydrate | 8,6 g | 54,7 g |
| – davon Zucker | 2 g | 12,9 g |
| Eiweiß | 6,2 g | 39,4 g |
| Salz | 0,29 g | 1,84 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) **9)** Senf **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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

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



Gemüse backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen. Ungeschälte, gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann für ca. 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.

Karotten schälen, quer halbieren und längs zu Stiften vierteln. **Karottenstifte** in den letzten 18 – 20 Min. zu den **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken. Währenddessen fortfahren.



Dünsten

Mixtopf spülen und trocknen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** halbieren, zusammen mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kochsahne, 50 g **Wasser*** und **Hühnerbrühe** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.



Hähnchenbrust braten

Butter* und **Senf** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. **Panko-Mehl** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 3** mischen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten.



Rahmspinat zubereiten

Nach Geschmack **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecher nochmals **2 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Babyspinat** nach und nach durch die Deckelöffnung in den Mixtopf zugeben.



Hähnchenbrust backen

Hähnchenbrust in eine Auflaufform legen.

Dann die **Senf-Brösel** auf die **Hähnchenbrüste** streuen und leicht andrücken. Auflaufform in den letzten 12 – 14 Min. der Gemüsebackzeit mit in den Ofen geben, bis das **Hähnchen** in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Ofengemüse und **Rahmspinat** auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** dazu anrichten und genießen.

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>

