

Hähnchenbrust im Knuspermantel

dazu Balsamicosoße und Kräuterkartoffelstampf

Family Thermomix kocht • 766 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Mayonnaise



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Ofenkartoffel



Brokkoli



Knoblauchzehe



Schalotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



Balsamicocreme



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Mehl*, Butter*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüssel, 2 tiefe Teller und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Panko-Mehl 13) 15)	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Brokkoli DE	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Balsamicocreme 13) 14)	24 g	36 g	48 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 690 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	3206 kJ/766 kcal
Fett	5 g	34,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,6 g
Kohlenhydrate	10,1 g	70,4 g
– davon Zucker	1,1 g	7,4 g
Eiweiß	6,2 g	42,9 g
Salz	0,27 g	1,86 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: **8)** Eier **9)** Senf **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

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



Zu Beginn

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Petersilie und **Schnittlauch** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und ebenfalls umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen.



In der Pfanne

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** mittelhoch erhitzen. **Hähnchen** 3 – 4 Min. je Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und **Schalotte** darin 1 – 2 Min. glasig anschwitzen. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Balsamicocreme** und der mitgelieferten **Brühe** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unter die **Soße** rühren.



Vorgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen. **Brokkoli salzen*** und **pfeffern***.

In einen tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** geben.

In einem zweiten tiefen Teller **Mayonnaise** und „Hello Buon Appetito“ mischen.



Für das Püree

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

Kartoffeln, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, zerkleinerte **Kräuter** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 4** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



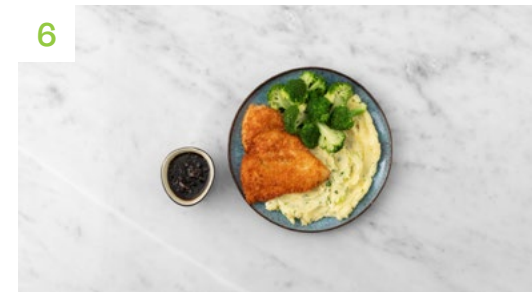
Hähnchenbrust & Brokkoli

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Filets zuerst in **Mehl** wenden, dann mit **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Filets** komplett überzogen sind. **Panko-Mehl** darauf geben und das **Fleisch** damit rundherum panieren.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

Kartoffelstampf auf Tellern verteilen. **Brokkoli** und **Hähnchenbrust** daneben anrichten und mit der **Balsamico-Soße** servieren.

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>

