

# Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Sahne-Soße auf Kräuter-Wildreis und Porree

Family High Protein Thermomix übernimmt alles • 690 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake Basmati-Wildreis-Mischung



Porree



Kochsahne



Karotte



Petersilie, glatt



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Porree <b>NL   DE</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 680 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2887 kJ/690 kcal
Fett	3,4 g	22,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	14,1 g
Kohlenhydrate	11,5 g	78 g
– davon Zucker	2,3 g	15,7 g
Eiweiß	6,3 g	42,7 g
Salz	0,32 g	2,17 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)

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande



## Zu Beginn

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

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



## Für die Soße

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Tomatenmark**, **Hühnerbrühe** und „**Hello Paprika**“, **Kochsahne**, 100 g [150 g | 150 g] **Garflüssigkeit\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.



## Varoma vorbereiten

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden. **Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.



## Fertigstellen

**Gemüse** aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

**Hähnchenbrust** zur **Soße** in den Mixtopf geben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

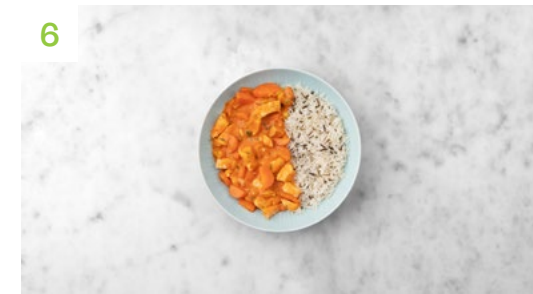
**Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei die **Kräuter** unterheben.



## Dampfgaren

**Hähnchenbrust** in ca. 1 cm Stücke schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



## Anrichten

**Kräuterreis** auf tiefe Teller verteilen und **Tomaten-Frikassee** daneben anrichten.

**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>

