

Hähnchenbrust mit Speckpflaumen gekräuterten Miniklößen und Balsamico-Thymian-Soße

High Protein 40 – 50 Minuten • 818 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Mini-Klöße



Bacon (Scheiben)



getrocknete Pflaumen



Prinzessbohnen



rote Kirschtomaten



Demi-glace



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Schalotte



Butter



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Töpfe, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Mini-Klöße 14)	375 g	562,5 g**	750 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
getrocknete Pflaumen	40 g	60 g	80 g
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Demi-glace 10)	50 ml	100 ml	100 ml
Balsamicocreme 14) 15)	24 g	36 g	48 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Butter 7)	10 g	10 g	20 g
Knoblauchzehen ES	1	1	1
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 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	539 kJ/129 kcal	3423 kJ/818 kcal
Fett	5,6 g	35,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	11,7 g
Kohlenhydrate	12,6 g	79,9 g
– davon Zucker	2,4 g	15,2 g
Eiweiß	6,9 g	43,8 g
Salz	0,85 g	5,39 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) 10) Sellerie 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 ES: Spanien



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Schalotte fein hacken.

Ggf. Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Kirschtomaten halbieren.

Getrocknete **Pflaumen** halbieren.

Baconscheiben quer halbieren.

Trockenpflaumen-Hälften in je eine **Baconscheibe** einwickeln.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



Für die Bohnen

In den zweiten Topf mit kochendem **Wasser*** die **Prinzessbohnen** geben und 8 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind.

Die Pfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen. **Gehackte Schalotte** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Mit **Demi-Glace**, **Balsamicocreme**, **Butter** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Thymianzweige hinzufügen und alles 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen braten

In einer großen Schüssel **Hähnchenfilets** mit „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** marinieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 2 Min. braten.

Hähnchenfilets und **Speckpflaumen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 14 – 16 Min. im Ofen backen, bis die **Hähnchenfilets** innen nicht mehr rosa sind.

Pfanne für Schritt 4 beiseite stellen.



Klöße und Bohnen vollenden

Klöße nach der Kochzeit vorsichtig abgießen, zurück in den Topf geben und mit gehackter **Petersilie** mischen.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Kirschtomaten und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zu den **Bohnen** geben.

Knoblauch abziehen, zu den **Bohnen** pressen und alles zusammen 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Klöße kochen

Zwei große Töpfe mit ausreichend heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Miniklöße vorsichtig in einen Topf mit kochendem **Wasser*** geben. Dabei darauf achten, dass sie genug Platz zum „Schwimmen“ haben.

Hitze reduzieren und die **Klöße** mindestens 12 Min. ziehen lassen, nicht sprudelnd kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Klöße, **Bohngemüse**, **Hähnchenbrust** und **Speckpflaumen** auf Tellern anrichten.

Thymianzweige aus der **Soße** entfernen und **Soße** angießen.

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>

