

Hähnchenbrust in Salbei-Thymian-Marinade auf Linsengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix übernimmt alles • 632 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



braune Linsen



Ofenkartoffel



Karotte



Porree



rote Chilischote



Salbei



Thymian



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Karotte DE	2	3	4
Porree NL DE	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
Salbei/Thymian	10 g**	15 g**	20 g
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 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. 740 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2645 kJ/632 kcal
Fett	4 g	29,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	9,9 g
Kohlenhydrate	5,9 g	43,7 g
– davon Zucker	2 g	14,7 g
Eiweiß	6 g	43,8 g
Salz	0,53 g	3,89 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

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

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



Karotten & Kräuter

Karotten schälen und in ca. 4 cm Stücke schneiden. Blätter vom **Thymian** und **Salbei** abzupfen.

Chili (**Achtung: scharf!**) der Länge nach halbieren, entkernen, in ca. 1 cm Stücke schneiden.

Chili und **Kräuter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

Karotten in den Mixtopf zugeben und **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern.



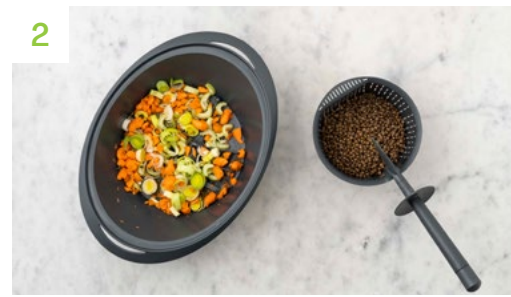
Dampfgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und dabei 50 g **Garflüssigkeit** auffangen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Varoma & Gareinsatz

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

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in 0,5 cm Streifen schneiden.

Kartoffeln, **Porree** und **Kräuter-Karotten** in den V-Behälter geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Linsen in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen.



Linse vollenden

Kochsahne, 50 g **Garflüssigkeit**, **Hühnerbrühe**, „**Hello Muskat***“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

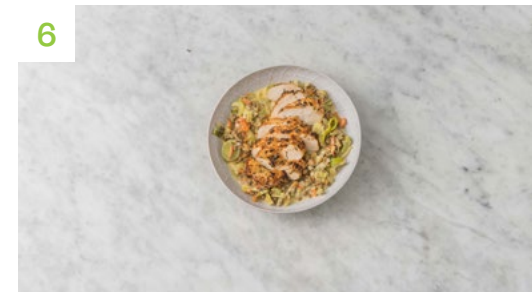
Währenddessen **Gemüse** und **Linse**n in eine große Schüssel umfüllen. **Soße** aus dem Mixtopf zugeben, alles vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchenfilets vorbereiten

Hähnchenfilets mit dem Handrücken flach drücken, dann in der kleinen Schüssel mit den **Kräutern**, zusammen mit „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** marinieren und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.

Tip: Wenn Du Dein Hähnchenfilet lieber mit Röstaromen aus der Pfanne magst, erhitze während der letzten 5 Min. der Varoma-Garzeit eine Pfanne mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe und brate das Fleisch von beiden Seiten ca. 4-5 Min. in der Pfanne, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Anrichten

Cremiges Linsengemüse auf Teller verteilen, die **Hähnchenfilets** schräg aufschneiden, oben auflegen 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>

