

Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Sahne-Soße auf Kräuter-Reis und Porree

Family High Protein Thermomix übernimmt alles • 692 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



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 |
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Porree DE NL ES Kochsahne 7) | 1 | 1 | 2 |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Karotte DE IL NL FR IT ES | 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 | 426 kJ/102 kcal | 2896 kJ/692 kcal |
| Fett | 3,4 g | 22,9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,1 g | 14 g |
| Kohlenhydrate | 11,6 g | 78,5 g |
| – davon Zucker | 2,3 g | 15,9 g |
| Eiweiß | 6,3 g | 43 g |
| Salz | 0,34 g | 2,28 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Zu Beginn

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

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



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 Garschlitz freibleiben.



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.



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

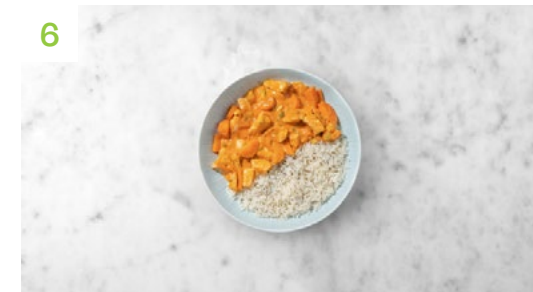


Fertigstellen

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.



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>

