

Hähnchenbrust gefüllt mit Basilikum-Frischecreme in Tomatenrahm, dazu Ofenkartoffeln

Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 644 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basilikumpaste



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babypinac



Gemüsebrühpulver



Frischecreme



stückige Tomaten



Ofenkartoffel



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Butter*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Babypinat	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	20 g	40 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. 650 g)
Brennwert	412 kJ/98 kcal	2693 kJ/644 kcal
Fett	5 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	14,1 g
Kohlenhydrate	6,5 g	42,4 g
– davon Zucker	1,9 g	12,6 g
Eiweiß	6,5 g	42,7 g
Salz	0,55 g	3,6 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) 8) Eier 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten FR: Frankreich BE: Belgien



1 Kartoffeln vorbereiten

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, aber noch nicht backen.



4 Hähnchenbrust braten

Hähnchenfilets rundherum **salzen*** und **pfeffern***. Oberseite der Länge nach vorsichtig ein-, aber nicht durchschneiden. **Basilikum-Frischecreme-Mischung** in den Spalten verteilen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrüste** mit der geöffneten Seite nach oben in die Pfanne legen. Für ca. 2 – 3 Min. anbraten und kurz beiseitestellen.



2 Für die Füllung

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Frischecreme**, die Hälfte der **Basilikumpaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



5 Hähnchen fertigstellen

Spinat und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.

Tomaten-Rahm-Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in eine Auflaufform geben.

Hähnchenbrüste mit der geöffneten Seite nach oben auf die **Soße** legen.

Hähnchenbrüste mit **Hartkäse** bestreuen.

Auflaufform neben den **Kartoffeln** aufs Blech stellen und für 12 – 14 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



3 Soße kochen & Kartoffeln backen

Zwiebel und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Stückige Tomaten, **Gemüsebrühpulver**, restliche **Frischecreme** und restliche **Basilikumpaste** zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und anschließend **8 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen das Backblech in den Ofen schieben und **Kartoffeln** für ca. 25 Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffel** goldbraun sind.

Mit der Zubereitung fortfahren.



6 Anrichten

Kartoffeln und **Tomaten-Spinat-Rahm** auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** in Scheiben schneiden und darauf 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>

