

# Gefüllte Hähnchenbrust im Baconmantel mit Buschbohnen und Frischcremesoße

Family High Protein Thermomix kocht • 747 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Bacon (Scheiben)



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Rosmarinzwieg



Knoblauchzehe



Frischcreme



mittelscharfer Senf



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

Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*, Butter\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Rosmarinzwig	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Frischcreme <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
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. 650 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	3124 kJ/747 kcal
Fett	5,8 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	17,7 g
Kohlenhydrate	8,2 g	53,2 g
– davon Zucker	0,9 g	5,7 g
Eiweiß	7,1 g	46,4 g
Salz	0,46 g	2,97 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) **9** Senf

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

**Ursprungsländer: ES:** Spanien



## Kartoffeln & Bohnen

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitzte frei bleiben.

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Mit etwas **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen.

Enden der grünen **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** auf den V-Einlegeboden legen, **salzen\*** und **pfeffern\*** und Varoma verschließen.



## Füllen & braten

Zuerst **Hähnchenbrust** seitlich einschneiden, **salzen\***, dann mit **Frischcreme-Mischung** füllen. Jede gefüllte **Hähnchenbrust** mit je 2 **Baconscheiben** umwickeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Hähnchenbrüste** darin ca. 6 – 7 Min. je Seite braten. **Hähnchenbrust** herausnehmen und kurz beiseitestellen.



## Für die Füllung

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

**Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Frischcreme**, **Senf**, **Rosmarin**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3** mischen und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



## Soße kochen

In derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett zerkleinerten **Knoblauch** ca. 1 Min. anbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen, **Hühnerbrühe** zugeben und ca. 4 Min. einkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, restliche **Frischcreme** einrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hähnchenbrust** zurück in die Pfanne geben und ca. 1 Min. alles zusammen weiterköcheln lassen.



## Dampfgaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Hähnchenbrust** vorbereiten.



## Anrichten

Varoma abnehmen. **Butter\*** unter die **Bohnen** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Gefüllte **Hähnchenbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Bohnen** auf Tellern verteilen, mit **Frischcreme-Soße** beträufeln 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>

