

Hähnchenbrust mit Speckpflaumen gekräuterten Miniklößen und Balsamico-Thymian-Soße

High Protein Thermomix kocht • 811 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



- 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

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

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	300 g	300 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Demi-glace 10)	50 ml	100 ml	100 ml
Balsamicocrema 14) 15)	24 g	36 g	48 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe 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	534 kJ/128 kcal	3394 kJ/811 kcal
Fett	5,4 g	34,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2	13,8 g
Kohlenhydrate	12,6 g	79,9 g
– davon Zucker	2,4 g	15,2 g
Eiweiß	6,9 g	43,9 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



1 Zu Beginn

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

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

Schalotte abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine dritte kleine Schüssel umfüllen.

Von den **Prinzessbohnen** gegebenenfalls die Enden entfernen, **Bohnen** quer halbieren und in den Gareinsatz geben.



4 Soße zubereiten

Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** und zerkleinerte **Schalotte** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit***, **Demi-Glace**, **Balsamicocrema**, **Butter** und **Thymianzweige** zugeben und **6 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 Dampfzaren

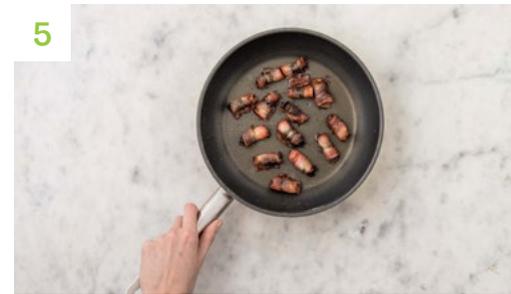
Hähnchenbrustfilets in einer großen Schüssel mit „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** marinieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin je Seite ca. 1 Min. anbraten und danach auf den Varoma-Einlegeboden legen.

V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



5 Speckpflaumen braten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, zerkleinerten **Knoblauch**, **Bohnen** und **Kirschtomaten** zugeben und zusammen 1 – 2 Min. anbraten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Speckpflaumen** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. ringsum anbraten.



3 Klöße kochen

Einen großen Topf mit ausreichend **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Die **Miniklöße** vorsichtig in das kochende **Wasser*** geben. Dabei darauf achten, dass sie genug Platz zum „**Schwimmen**“ haben.

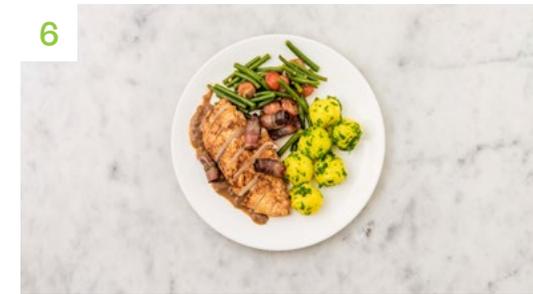
Hitze reduzieren und mind. 12 Min. ziehen lassen, nicht sprudelnd kochen.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

Getrocknete Pflaumen halbieren.

Baconscheiben quer halbieren.

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



6 Anrichten

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

Klöße, **Bohngemüse**, **Hähnchenbrust** und **Speckpflaumen** auf Tellern anrichten. **Soße** ohne die **Thymianzweige** angießen 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>

