

Hähnchen Piccata in Kapern-Zitronen-Soße

dazu Bohnen und Ofen-Drillinge

unter 650 Kalorien | High Protein | Thermomix übernimmt alles • 542 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Hühnerbrühe



Kapern



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Maisstärke

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



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

thermomix

20 [20 | 25]

40 [40 | 45]

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Butter*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 Gemüseribe und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	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. 590 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2267 kJ/542 kcal
Fett	3,5 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,8 g
Kohlenhydrate	8,5 g	49,9 g
– davon Zucker	1,2 g	7 g
Eiweiß	6,1 g	36,3 g
Salz	0,57 g	3,34 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Vorgaren

Enden der **Buschbohnen** entfernen, **Buschbohnen** halbieren und in den Varoma-Behälter geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zu den **Bohnen** geben. **Bohnen salzen*** und **pfeffern*** und Varoma verschließen.

Drillinge vierteln und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen.

Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten.

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

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



Hähnchenbrust vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Hähnchenbrust von beiden Seiten **salzen*** und auf den Varoma-Einlegeboden legen.



Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Butter*** und **Kapern** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Hühnerbrühe** und gelöste **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** kochen. **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronenschale** abschmecken.

Kartoffeln mit „Hello Buon Appetito“, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

Kapern durch ein Sieb abgießen.

Tipp: Wenn Du die Kapern etwas milder magst, spüle sie mit Wasser ab.

Maisstärke mit 2 EL **Wasser** verrühren, bis sich die **Stärke** aufgelöst hat.



Anrichten

Drillinge und **Bohnen** auf Teller verteilen. **Hähnchen Piccata** daneben anrichten und mit **Zitronen-Kapern Soße** übergießen. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren 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>

