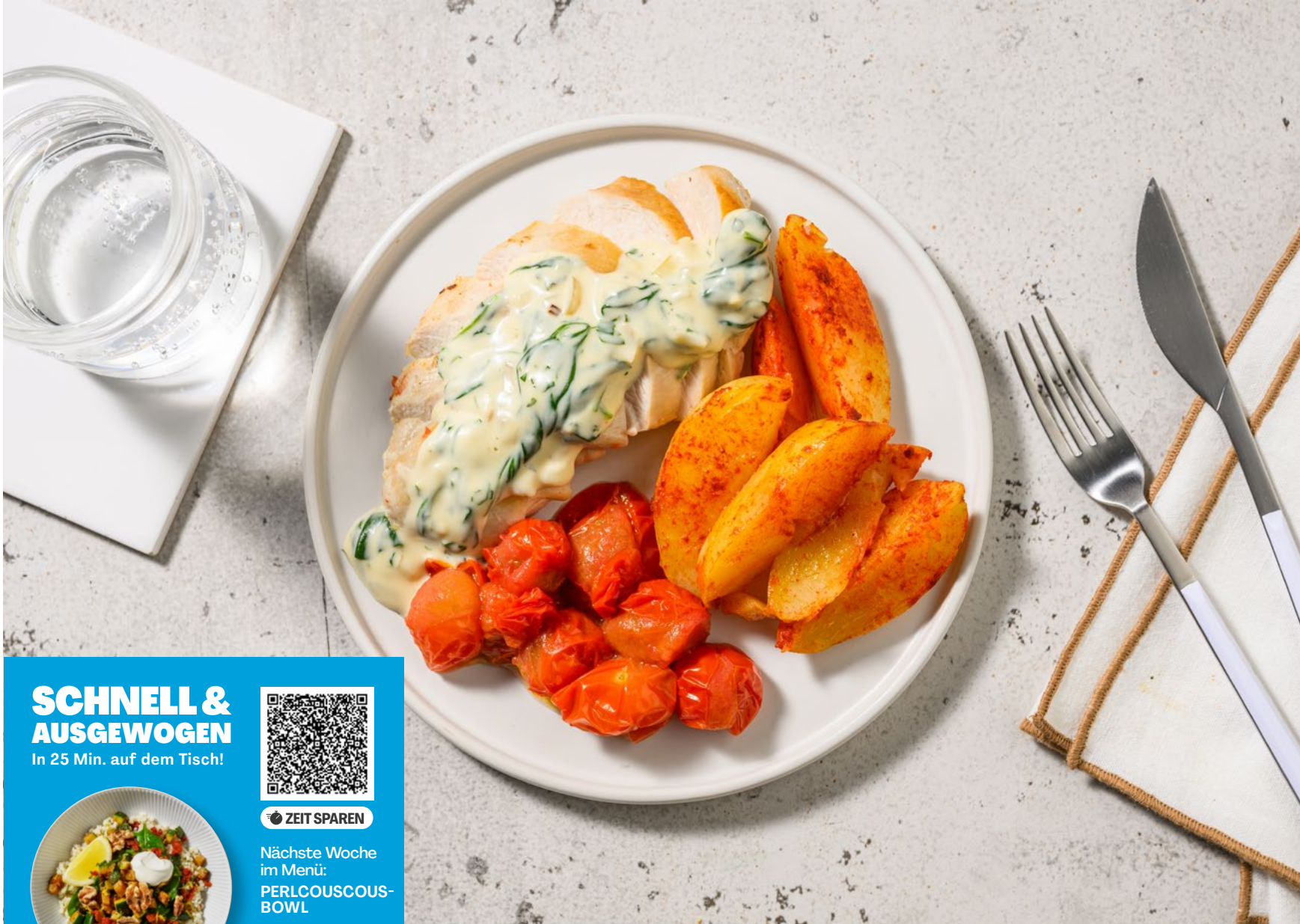


Hähnchen Florentiner Art mit Kirschtomaten und Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien **Family** High Protein **schnell** Thermomix kocht • 631 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



rote Kirschtomaten



Babypinac



Oregano



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hühnerbrühe

SCHNELL & AUSGEWOGEN

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**PERLCOUSCOUS-
BOWL**



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 620 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2638 kJ/631 kcal
Fett	4,7 g	29,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,8 g
Kohlenhydrate	7,3 g	45,3 g
– davon Zucker	1,8 g	11,1 g
Eiweiß	6 g	37,2 g
Salz	0,29 g	1,79 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

ZA: Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Zerkleinern

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

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

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



Vorgaren

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in etwa 2,5 cm breite Spalten schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Fleisch braten

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Hähnchen** je Seite für 1 – 2 Min. goldbraun anbraten und auf dem Varoma-Einlegeboden [und im Varoma-Behälter] verteilen.



Dampfgaren

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und **Kirschtomaten** um das **Hähnchen** herum verteilen. Varoma-Behälter verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

5 Min. vor dem Ende der Dampfgarzeit mit der Zubereitung fortfahren.



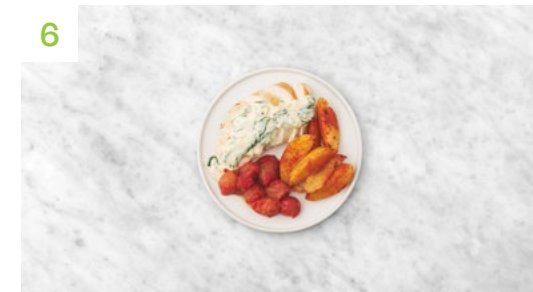
Soße kochen

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** in die Pfanne aus Schritt 3 geben und auf mittlerer Stufe erhitzen.

Zerkleinerten **Schalotten-Knoblauch-Oregano-Mix** zugeben und für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Kochsahne** ablöschen und für 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Spinat in die **Soße** geben und ca. 1 Min. leicht köcheln lassen, bis er zusammenfällt.



Anrichten

Soße mit **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Soße eventuell nochmal erhitzen.

Kartoffeln mit „Hello Paprika“ und **Salz*** würzen.

Hähnchen und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen. Die **Spinatsoße** über das **Hähnchen** geben. Die **Kirschtomaten** dazu anrichten und mit **Petersilie** garnieren. **Zitrone** dazu reichen.

Guten Appetit!