

# Hähnchen Florentiner Art mit Kirschtomaten und Kartoffelspalten

Family High Protein schnell unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 630 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



rote Kirschtomaten



Babypinac



Oregano



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



- 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

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 <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	1	1
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver	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	428 kJ/102 kcal	2640 kJ/631 kcal
Fett	4,71 g	29,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,59 g	9,8 g
Kohlenhydrate	7,34 g	45,3 g
– davon Zucker	1,8 g	11,1 g
Eiweiß	6,02 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



## 1 Zerkleinern

**Petersilie** 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.



## 2 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.



## 3 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.



## 4 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.



## 5 Soße kochen

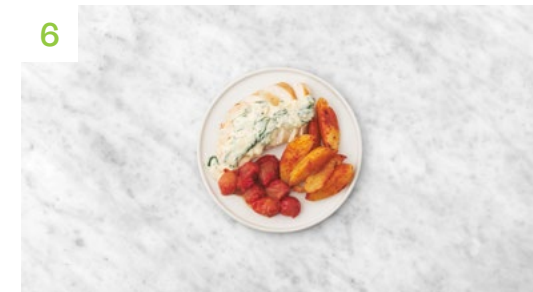
0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** in die Pfanne aus Schritt 3 geben und auf mittlerer Stufe erhitzen.

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

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Gemüsebrühe** 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.

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



## 6 Anrichten

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!**