

Hähnchenbrust mit Zwiebel-Chutney-Haube

dazu Apfel-Bohnen-Gemüse und Kartoffeln

unter 650 Kalorien **schnell** Thermomix kocht • 634 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Würziges Zwiebel-Chutney



Apfel



Zwiebel



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



- 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

Butter*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

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 | 600 g | 750 g | 1000 g |
| Buschbohnen | 200 g | 300 g | 400 g |
| Würziges Zwiebel-Chutney | 40 g | 80 g | 80 g |
| Apfel DE NL IT | 1 | 1 | 2 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie, glatt | 10 g | 10 g | 10 g |
| Naturjoghurt 7) | 75 g | 100 g | 150 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. 720 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 367 kJ/88 kcal | 2651 kJ/634 kcal |
| Fett | 1,8 g | 12,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,7 g | 5,2 g |
| Kohlenhydrate | 10,5g | 76,2 g |
| – davon Zucker | 3,6 g | 26,1 g |
| Eiweiß | 5,5 g | 39,6 g |
| Salz | 0,09 g | 0,68 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 **IT:** Italien **EG:** Ägypten



Vorgaren

Kartoffeln nach Belieben schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz [evtl. überstehende Kartoffeln in Varoma-Behälter] geben.

Enden der **Buschbohnen** entfernen, **Bohnen** dritteln und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben. Gareinsatz und Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Apfel vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Petersilie grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, die Hälfte der **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



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** rundum **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin je Seite ca. 1 Min. braten und auf den V-Einlegeboden geben.

Hähnchenbrust mit **Zwiebel-Chutney** bestreichen.



Bohnen vollenden

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Apfelscheiben** und **Zwiebel** zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Bohnen aus dem Varoma, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und **Salz*** abschmecken.

Kartoffeln, **Bohngemüse** und **Hähnchenbrust** auf Tellern anrichten. Mit restlicher **Petersilie** toppen und mit dem **Dip** 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>

