

# Hähnchenbrust in Salbei-Thymian-Marinade auf Linsengemüse

High Protein 30 – 40 Minuten • 727 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrustfilet in Lake



braune Linsen



Ofenkartoffel



Karotte



Porree



Salbei



Thymian



Leichte Kochsahne



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Hühnerbrühe



rote Chilischote

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 2 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Ofenkartoffel DE   FR   BE	1	2	2
Karotte DE   NL   ES   IL	2	3	4
Porree DE   NL   ES	1	2	2
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
Leichte Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
rote Chilischote NL   ES   MA	0,5**	0,75**	1

\*\*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. 740 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	3042 kJ/727 kcal
Fett	5,5 g	40,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	18,9 g
Kohlenhydrate	6 g	44,4 g
– davon Zucker	2 g	14,7 g
Eiweiß	6 g	44 g
Salz	0,53 g	3,91 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

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel FR: Frankreich BE: Belgien MA: Marokko



## Gemüse vorbereiten

**Karotten** und **Kartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Porree** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Chilischote** entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



## Kräuter schneiden

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Hühnerbrühe**, „**Hello Muskat**“ und **Kochsahne** verrühren.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Salbei** und **Thymianblätter** grob hacken.

**Hähnchenfilets** mit den Handrücken flach drücken, dann in einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte der gehackten **Kräuter**, „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** marinieren.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Kartoffel** und **Karottenwürfel** darin 5 Min. anbraten.

**Porreestreifen**, **Chili (Achtung: scharf!)** und die restlichen gehackten **Kräuter** dazugeben und ca. 9 – 11 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Währenddessen

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



## Zum Schluss

**Linsen** in einem Sieb mit **Wasser** abspülen, zum **Gemüse** geben und 1 – 2 Min. mit anbraten.

**Sahnemischung** dazugeben, einmal aufkochen lassen und kochen, bis die **Soße** eingedickt ist.

**Gemüsepfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Cremiges **Linsengemüse** auf Teller verteilen, **Hähnchenfilets** schräg aufschneiden, darauf anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

### rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

