



BLUMENKOHLPÜREE MIT HÄHNCHENBRUST

Kräuterbutter und gebratenen Frühlingszwiebeln

LOW CARB



Blumenkohl



Frühlingszwiebel



Butter



Petersilie



Schnittlauch



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Mandelblättchen



Hähnchenbrust



Hühnerbrühe

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 BLUMENKOHL KOCHEN

Butter aus dem Kühlschrank nehmen.

Blumenkohl in große Röschen aufteilen. **Blumenkohlstrunk** in Würfel schneiden.

Kartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Blumenkohl und **Kartoffel** in einen großen Topf geben. Ca. 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** und **Hühnerbrühe** zugeben. **Blumenkohl** und **Kartoffel** abgedeckt ca. 15 Min. kochen bis das **Gemüse** weich ist.



4 PÜREE VOLLENDEN

Am Ende der Garzeit **Blumenkohl** und **Kartoffel** in ein Sieb abgießen und **Kochwasser** dabei auffangen. **Gemüse** zurück in den Topf geben, mit einem Pürierstab zu einem feinen **Püree** verarbeiten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. warmhalten. **★ TIPP:** Sollte das Püree etwas zu fest sein, gib einen Schluck von dem Kochwasser dazu.



2 BUTTER ZUBEREITEN

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und in einer kleinen Schüssel pressen.

Weiche **Butter** mit den **Kräutern** und **Knoblauch** mischen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind.



5 HÄHNCHENBRUST BRATEN

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***. In der gleichen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen, **Hähnchenbrustfilets** auf jeder Seite ca. 6 Min. anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Am Ende der Garzeit **Frühlingszwiebeln** in die Pfanne geben und kurz noch mal aufwärmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 FRÜHLINGSZWIEBELN BRATEN

Wurzelballen und ca 3 – 5 cm vom grünen Teil der **Frühlingszwiebel** entfernen und dann längs halbieren.

In der gleichen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Frühlingszwiebeln** darin für 3 – 4 Min. anbraten, bis sie anfangen leicht zu bräunen, danach aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



6 ANRICHTEN

Blumenkohlpuée auf Teller verteilen und mit **Mandelblättchen** toppen. **Frühlingszwiebeln** und **Hähnchenbrust** dazu anrichten. **Kräuterbutter** auf der **Hähnchenbrust** verteilen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Butter 5)	30 g	40 g	60 g
Blumenkohl ES	450 g	600 g	900 g
Kartoffel DE	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Frühlingszwiebel DE ES	8	12	16
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	293 kJ/70 kcal	2.136 kJ/511 kcal
Fett	3,82 g	27,87 g
– davon ges. Fettsäuren	1,33 g	9,73 g
Kohlenhydrate	3,16 g	23,02 g
– davon Zucker	1,62 g	11,79 g
Eiweiß	5,49 g	40,02 g
Salz	0,157 g	1,146 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

5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at