



BLUMENKOLHPÜREE MIT HÄHNCHENBRUST

Kräuterbutter und gebratenen Frühlingszwiebeln

LOW CARB



Blumenkohl



Frühlingszwiebel



Butter



Petersilie



Schnittlauch



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Mandelblättchen



Hähnchenbrust



Hühnerbrühe

25 [25 | 30] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und **Backpapier**.



1 FÜR DIE KRÄUTERBUTTER

Butter aus dem Kühlschrank nehmen.

Petersilie mit Stielen und **Schnittlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Kräuter und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Butter**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** mischen. **Kräuterbutter** in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 ZWIEBELN VORBEREITEN

Wurzelballen und ca. 3 – 5 cm vom grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** entfernen. **Frühlingszwiebeln** längs halbieren und auf die **Hähnchenbrüste** auf dem Varoma-Einlegeboden legen. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **19 Min./Varoma/ Stufe 1** dämpfen.

Währenddessen die **Mandelblättchen** rösten.



2 DAMPFGAREN VORBEREITEN

500 g Wasser und **Hühnerbrühe** in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen.

Kartoffel schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

Blumenkohl in kleine Röschen aufteilen.

Blumenkohlstrunk in Würfel schneiden und zusammen mit den Röschen zu den **Kartoffeln** in den Gareinsatz geben. Restlichen **Blumenkohl** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. Varoma verschließen.



5 RÖSTEN & PÜREE ZUBEREITEN

In einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. **Blumenkohl**, **Kartoffeln**, **Salz***, **Pfeffer*** 80 g [100 g | 120 g] **Garflüssigkeit** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** pürieren.



3 DAMPFGAREN

Varoma aufsetzen und **9 Min./Varoma/ Stufe 1** vorgaren.

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

Hähnchenbrustfilets salzen* und **pfeffern*** und auf den V-Einlegeboden legen. **★TIPP:** *Alternativ kannst Du das Fleisch mit 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Öl* bei hoher Hitze 6 Min. je Seite in einer großen Pfanne braten, aber erst in Schritt 5 nach dem Rösten der Mandeln.*



6 ANRICHTEN

Blumenkohlpuée auf Tellern 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		500 g	
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.

DURCHSCHNITTLICHE 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).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at