

Hähnchen Saltimbocca mit Gemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein Max 20% Carbs Thermomix kocht • 856 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kichererbsen



Bacon (Scheiben)



rote Paprika



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Zucchini ES NL	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Olivenöl*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 690 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	3581 kJ/856 kcal
Fett	7,48 g	51,64 g
– davon ges. Fettsäuren	2,06 g	14,19 g
Kohlenhydrate	5,31 g	36,65 g
– davon Zucker	2,16 g	14,92 g
Eiweiß	8,01 g	55,29 g
Salz	0,491 g	3,391 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) 8) Eier 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien NZ: Neuseeland BE: Belgien



Aioli zubereiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, Mayonnaise, Salz* und Pfeffer* in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** vermengen.

Aioli in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Gemüse vorbereiten

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk heraus schneiden und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.



Dampfgaren

Hähnchenfilets in 4 [6 | 8] Stücke teilen, mit **Pfeffer*** würzen, mit den **Baconscheiben** umwickeln und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma-Behälter verschließen. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

5 Min. vor Ende der Garzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Kichererbsen rösten

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen und abspülen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Kichererbsen, Gewürzmischung „Hello Paprika“** hinzufügen und für 3 – 5 Min. anrösten.

Kichererbsen anschließend auf dem Teller verteilen.

Tipp: Falls die Kichererbsen anfangen hochzuspringen, kannst Du einfach den Deckel aufsetzen.



Knusprig braten

Varoma abnehmen.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [2 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrüste** in die Pfanne geben und rundherum ca. 1 Min. braten, bis der **Bacon** knusprig ist.



Anrichten

Paprika-Zucchini-Gemüse neben die **Kichererbsen** auf den Teller geben und **Hähnchen-Saltimbocca** daneben anrichten.

Mit **Joghurt-Aioli** 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>

