

HÄHNCHEN-SCHLEMMERFILET AUS DEM BACKOFEN, dazu Tomaten-Sahne-Soße und gegartem Gemüse

EASY ALLTAG



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Zucchini



Kartoffeln (Drillinge)



Tomatenmark



Pankomehl



Hartkäse ital. Art



Crème fraîche

Mahl Zeit für ein Spiel!

Wenn sich die besten Zutaten verbinden, ist das ein Highlight für alle: zartes Hähnchenbrustfilet, Kartoffeln und leckere Zucchini. Und dazu passt perfekt „Welche Zutat bin ich?“. Wählt für jede Person am Tisch ein Lebensmittel aus. Nun beginnt das Raten: Bin ich ein Gemüse? Wachse ich unter der Erde? Und so weiter. Wird eine Frage mit Nein beantwortet, ist der Nächste mit Fragen dran. Viel Spaß dabei!

15 [20] Min.

30 [35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Bei diesem Rezept ist für jeden etwas dabei und Ihr könnt euch auch nur das auf den Teller machen, was euch schmeckt.

Wenn Eure Kinder gerne Pommes mögen, dann schneidet die **Kartoffeln** doch in Stäbchen.



3 ZUCCHINI VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 2 cm große Stücke schneiden. **Zucchini** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben und Varoma verschließen.

LOS GEHT'S

Wascht **Obst** und **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 Auflaufform** und **1 kleine Schüssel**.



1 TOPPING & SOSSE

Hartkäse halbieren, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Pankomehl**, **Öl*** und die **Hälfte** der **Gewürzmischung** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Crème Fraîche**, **Tomatenmark**, die **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Gemüsebrühpaste***, **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zu einer glatten **Soße** rühren und in eine Auflaufform umfüllen.



4 ZUCCHINIS GAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** weiter garen.



2 GAREN & BACKEN

Kartoffeln je nach Größe längs halbieren oder vierteln, in den Gareinsatz geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. **Hühnerbrüste** zur **Soße** in die Auflaufform geben, sodass die Oberseite noch aus der **Soße** herausragt und **Hähnchenbrüste** mit der Panade toppen. **Hähnchenschlemmerfilet** für ca. 25 Min. backen und mit dem Rezept fortfahren (siehe **★ TIPP**).



5 ANRICHTEN

Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Das **Hähnchen** und die **Soße** auf Tellern anrichten, **Zucchini** und **Kartoffeln** dazureichen und genießen!

★ TIPP: Die Backzeiten können je nach Ofen variieren. Das Hähnchen ist gar wenn dieses nicht mehr rosa in der Mitte ist

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	4 g	6 g
Zucchini ES NL	2	2
Kartoffel (Drillinge) DE	600 g	800 g
Tomatenmark	50 g 🕒	70 g
Pankomehl 1)	25 g 🕒	25 g 🕒
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	20 g
Crème fraîche 5)	300 g	300 g
Öl für Schritt 1	1½ EL	2 EL
Gemüsebrühpaste für Schritt 1	¾ TL	1 TL
Wasser für Schritt 1	60 g	80 g
Wasser für Schritt 2	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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix* anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	3.004 kJ/718 kcal
Fett	7 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	6 g	38 g
- davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	7 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien **NL:** Niederlande **DE:** Deutschland

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



#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