

Hähnchenbrust im würzigen Knuspermantel dazu Balsamicosoße und Kräuterkartoffeln

34

Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 616 kcal • Tag 5 kochen



Natürlicher Geschmack

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



Hähnchenbrustfilet



Mayonnaise



Panko-Mehl



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Schalotte



Hühnerbrühe



Brokkoli



vorw. festk. Kartoffeln



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gewürzmischung „Hello Muskat“

thermomix

⌚ 20 [40 | 30] Min.

🕒 35 [25 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Butter*, Mehl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise 8 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Panko-Mehl 15)	30 g	30 g	50 g
mittelscharfer Senf 9) Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Brokkoli DE	1	1	1
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	10 g	10 g	10 g
Butter*, Mehl*, Balsamicoessig*, Wasser*	5 g	5 g	10 g
Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 680 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2579 kJ/616 kcal
Fett	2,56 g	17,40 g
– davon ges. Fettsäuren	1,08 g	7,30 g
Kohlenhydrate	10,18 g	69,09 g
– davon Zucker	1,25 g	8,49 g
Eiweiß	6,34 g	42,99 g
Salz	0,443 g	3,007 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: **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Petersilie und **Schnittlauch** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **12 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Vorgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen. **Brokkoli salzen*** und **pfeffern***.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



Soße zubereiten

Zwiebel und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Butter*** zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl*** zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

150 g [250 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Hühnerbrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** zugeben und **3 Min.** [4 Min. | 5 Min.] **/100 °C/Stufe 3** kochen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

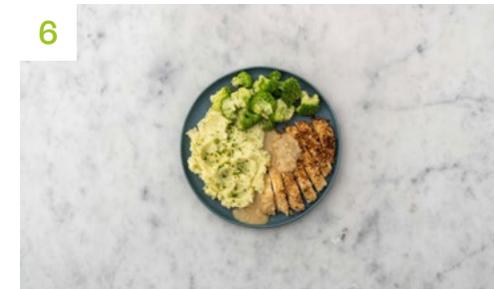


Für die Hähnchenbrust

In einer kleinen Schüssel **Pankomehl** zusammen mit **Senf**, „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, bis eine Masse entsteht, die nassem Sand ähnelt.

Hähnchenbrustfilets waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. Die Oberseite der **Hähnchenbrustfilets** mit **Mayonnaise** bestreichen und das **Pankotopping** darauf verteilen.

Hähnchenbrustfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 12 – 13 Min. im Ofen backen, bis das **Topping** goldbraun und das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.



Fertigstellen

Kartoffeln in die große Schüssel zu den **Kräutern** geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und gut vermengen, bis alle **Kartoffeln** mit **Kräutern** bedeckt sind.

Kräuter-Kartoffeln auf Tellern verteilen.

Brokkoli und **Hähnchenbrust** daneben anrichten und mit der **Soße** servieren.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

