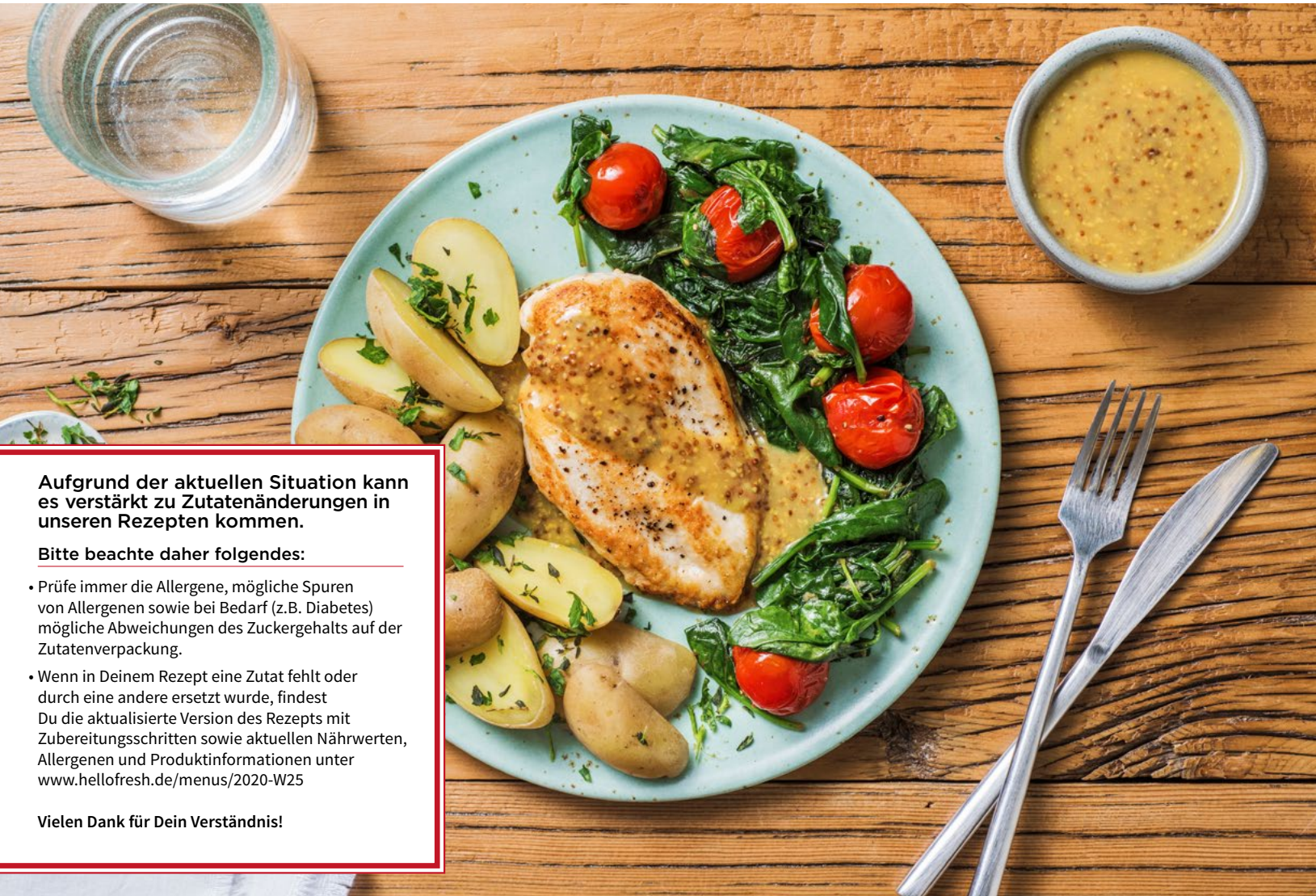




HÄHNCHENBRUST MIT HONIG-SENF-SOSSE, dazu Kartoffeln, Babyspinat und Kirschtomaten

SPECIAL



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Hähnchenbrustfilet



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Honig



Butter



Hühnerbrühe



Kartoffeln (Drillinge)



Babyspinat



Petersilie glatt



Thymian



Knoblauchzehe



Kirschtomaten

30 [30 | 35] Min. 35 [35 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf**.



1 ZERKLEINERN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Blätter vom **Thymian** zupfen.

Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



4 SOSSE KOCHEN

5 Min. vor Ende der Garzeit in einen kleinen Topf beide **Senfsorten**, **Honig**, **Butter**, **Hühnerbrühe** und 100 ml [130 ml | 150 ml] **Wasser** geben und für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Währenddessen das **Gemüse** braten.



2 VORGAREN

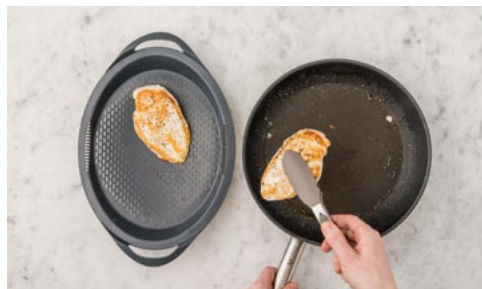
Kartoffeln halbieren und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen die **Hähnchenbrust** vorbereiten.



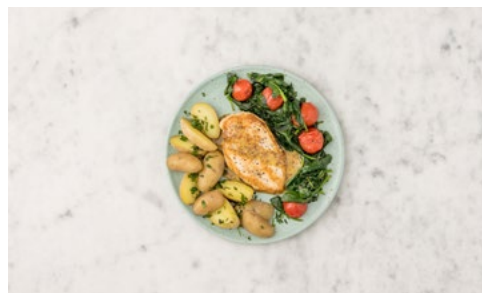
5 GEMÜSE BRATEN

Die Pfanne aus Schritt 3 ohne Zugabe weiteren Fetts wieder erhitzen. Zerkleinerten **Knoblauch** und **Kirschtomaten** zugeben und zusammen 2 – 3 Min. anbraten. **Babyspinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Varoma abnehmen.



3 FLEISCH GAREN

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten **salzen**. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** je Seite ca. 1 – 2 Min. goldbraun anbraten und auf den Varoma-Einlegeboden legen. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma-Behälter wieder verschließen. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



6 ANRICHTEN

Zerkleinerte **Kräuter** zu den **Kartoffeln** geben und vorsichtig vermengen. **Kartoffeln** und **Spinat** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Hähnchenbrust** danebenlegen und mit der **Soße** übergießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
körniger Senf 4)	40 g	57 g	80 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Honig	20 g	20 g	40 g
Butter 5)	20 g	20 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	100 ml	130 ml	150 ml
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. 600 g)
Brennwert	370 kJ/88 kcal	2.276 kJ/544 kcal
Fett	2,88 g	17,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,07 g	6,57 g
Kohlenhydrate	8,57 g	52,71 g
– davon Zucker	2,27 g	13,95 g
Eiweiß	6,50 g	39,99 g
Salz	0,403 g	2,477 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).