



HÄHNCHENBRUSTFILET MIT GERASPELTEM BLUMENKOHL

dazu Auberginenwürfel und Ajvardip

FIT&FUN



Hähnchenbrustfilet



Blumenkohl



Schalotte



Hühnerbrühe



Sahnejoghurt



Ajvar



orientalische
Gewürzmischung



Aubergine




Minze



Petersilie

 30 [30 | 35] Min.  40 [40 | 45] Min.

 Stufe 2  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 **2 große Schüsseln**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

Petersilien- und **Minzblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Schalotte abziehen, halbieren und in den Mixtopf geben.

Blumenkohl mit Strunk in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Dann [nur die Hälfte] in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

[Restlichen **Blumenkohl** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in die große Schüssel zugeben.]



4 DAMPFGAREN & BRATEN

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen den **Blumenkohl** braten. Die Pfanne auswaschen, bei mittlerer Hitze erhitzen, zerkleinerten **Blumenkohl**, **Hühnerbrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** hineingeben. Unter regelmäßigem Rühren für 5 – 8 Min. braten, bis der **Blumenkohl** etwas weicher ist und die Konsistenz von gekochtem **Reis** hat.



2 AUBERGINEN BRATEN

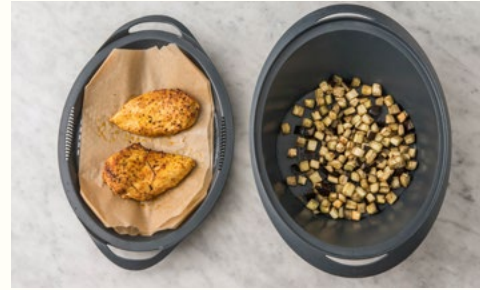
Aubergine in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in einer zweiten großen Schüssel mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzen und die **Auberginen** darin 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend in den Varoma-Behälter umfüllen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.



5 DIP ZUBEREITEN

Hälfte der zerkleinerten **Kräuter** unter den **Blumenkohl** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Ajvar** und **Sahnejoghurt** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. **Hähnchenbrust** mit **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In derselben Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Hähnchenbrust** darin beidseitig 2 – 3 Min. goldbraun anbraten und auf den V-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Blumenkohl** in tiefe Teller oder Schüsseln geben. **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und auf dem **Blumenkohl** anrichten, mit **Auberginenwürfeln** und restlichen **Kräutern** toppen und mit einem Klecks **Dip** garnieren. Restlichen **Dip** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---|----------------|----------|---------|
| Aubergine ES | 1 | 1(groß) | 2 |
| Schalotte NL | 1 | 1 | 2 |
| Blumenkohl ES | 1(klein) | 1 | 1(groß) |
| Hähnchenbrustfilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| orientalische Gewürzmischung | 4 g | 6 g | 8 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Ajvar 11) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Sahnejoghurt 5) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Minze/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Öl* für Schritt 2 und 3 | je 1 EL | je 1½ EL | je 2 EL |
| Wasser* zum Dampfgaren in Schritt 4 | | 450 g | |
| Wasser* für den Blumenkohl in Schritt 4 | 100 ml | 150 ml | 200 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 | 265 kJ/63 kcal | 1.592 kJ/381 kcal |
| Fett | 3,07 g | 18,41 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,86 g | 5,16 g |
| Kohlenhydrate | 2,08 g | 12,52 g |
| - davon Zucker | 1,84 g | 11,06 g |
| Eiweiß | 6,66 g | 40,02 g |
| Salz | 0,304 g | 1,828 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 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **NL:** Niederlande

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