



HÄHNCHENBRUSTFILETS MIT SCHARFEM BROKKOLINI und cremigem Süßkartoffel-Karotten-Stampf



HELLO BROKKOLINI

Das nach Brokkoli und Spargel schmeckende Gemüse enthält fast so viel Vitamin C wie Orangen. Außerdem ist es reich an Vitamin A, Folsäure und Kalium.



Hähnchenbrustfilet



Karotte



Brokkolini



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Schmand



Süßkartoffel

25 [25 | 30] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Heute haben wir ein richtig farbenfrohes, gesundes Kraft-Rezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles, was unser kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begehrt – eine große Portion Gemüse, zarte Hähnchenbrust und eine leichte Chili-Schärfe. Außerdem jede Menge **Ballaststoffe** und **Proteine**, die Dich lange satt machen. **Frei von Gluten** ist Dein Gericht dank der Süßkartoffel außerdem. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und **1 große Schüssel** (mit **Deckel**).



1 FÜR DIE CHILICRÈME

Knoblauch abziehen.

Rote Chilischote (**Vorsicht: scharf!**) der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 100 g [100 g | 200 g] **Schmand** zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.



4 BROKKOLINI FERTIGSTELLEN

Varoma abnehmen, **Brokkolini** zur **Knoblauch-Chili-Creme** geben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Je nach Geschmack noch etwas **Garflüssigkeit** zugeben, damit sich alles leichter vermischen lässt. **Brokkolinigemüse** warm halten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

[Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.] **Süßkartoffel** und **Karotten** schälen, beides in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Enden von den **Brokkolini** entfernen und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. **Knoblauch-Chili-Creme** in eine große Schüssel umfüllen, abdecken und Mixtopf spülen.



5 PÜREE HERSTELLEN

Restliche **Garflüssigkeit** aus dem Mixtopf gießen. **Kartoffel-** und **Karottenstücke** in den Mixtopf geben. **Salz***, **Pfeffer*** und restlichen **Schmand** zugeben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4,5** zu einem **Püree** verarbeiten.



3 GEMÜSE & FLEISCH

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Erst 12 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit **Hähnchenbrustfilets** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Filets** darin 1 – 2 Min. von beiden Seiten scharf anbraten. Dann Hitze reduzieren, Deckel auf die Pfanne setzen und mit geschlossenem Deckel noch 5 – 7 Min. fertig garen.

★ **TIPP:** Die **Hähnchenbrust** ist gar, wenn sie innen nicht mehr rosa ist.



6 ANRICHTEN

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. **Kartoffel-Karotten-Püree** und **Brokkolinigemüse** auf Teller verteilen, **Hähnchenbrustscheiben** dazu anrichten und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES	1	1	1
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Süßkartoffel US ZA	1 (klein)	1	1 (groß)
Karotten NL	2	3	4
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Wasser* für Schritt 3		500 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2.910 kJ/696 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	8 g	49 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	6 g	36 g
Salz	1 g	1 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

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

URSPRUNGLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika **ZA:** Südafrika
NL: Niederlande **ES:** Spanien

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

GUTEN APPETIT!