



# HÄHNCHENBRUSTFILETS MIT SCHARFEN 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.



Hähnchenbrustfilets



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 Kraftrezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles, was unser kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begehrt – eine große Portion Gemüse, zarte Hähnchenbrust und eine leichte **Chilischärfe**. Außerdem jede Menge **Ballaststoffe** und **Proteine**, die Dich lange satt machen. Guten Appetit!

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 CHILICREME

**Knoblauch** abziehen.  
**Rote Chilischote** (**Vorsicht: scharf!**) der Länge nach halbieren, entkernen 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** garen.

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 Garschlitz frei bleiben.] **Süßkartoffel** und **Karotten** schälen, beides in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Enden der **Brokkolini** entfernen und **Brokkolini** 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 <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   ES</b>	1	1	1
Schmand <b>5)</b>	150 g	150 g	300 g
Süßkartoffel <b>US   CO</b>	1 (klein)	1	1 (groß)
Karotten <b>DE</b>	2	3	4
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 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. 550 g)
Brennwert	471 kJ/113 kcal	2.674 kJ/639 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	49 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	7 g	37 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

**DE:** Deutschland **US:** Vereinigte Staaten von Amerika  
**CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

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



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!