



PIRI-PIRI-HÄHNCHEN AUF ROSENKOHL SALAT mit Pekannüssen und Apfel



HELLO ROSENKOHL

Rosenkohl regt dank der enthaltenen Bitterstoffe unsere Verdauungssäfte sowie die Enzyme in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an.



Hähnchenbrustfilet



Rosenkohl



Staudensellerie



Mayonnaise



Pekannusskerne



Apfel



Zucchini



Babyspinat




Honig



Piri Piri-Gewürzmischung

 25 [25 | 30] Min.  30 [30 | 35] Min.

 Stufe 1  Thermomix kocht

 Tag 1 - 3 kochen

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 tiefen Teller** und **1 große Pfanne**.



1 DRESSING ZUBEREITEN

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in den Mixtopf geben. **Mayonnaise**, **Honig**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, ½ EL [⅔ EL | 1 EL] **milden Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Hälfte** des **Dressings** in eine große Schüssel, den Rest in eine kleine Schüssel auffüllen. Mixtopf spülen.



4 BRATEN & DAMPFAREN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Hähnchenbrust** auf beiden Seiten 2 Min. goldbraun anbraten und auf den V-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

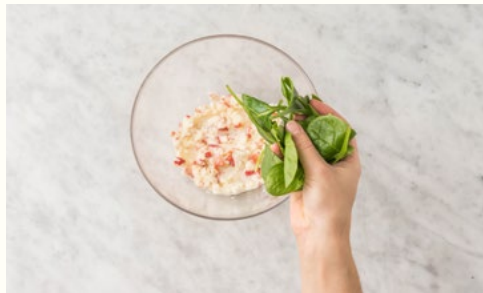
Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 VORGAREN

Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen. **Rosenkohl** halbieren und in den Gareinsatz geben. 450 g **Wasser** und 1 TL **Salz*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Gemüse** schneiden und **Hähnchenbrust** anbraten.



5 NÜSSE RÖSTEN & SALAT VOLLENDEN

Pfanne auswischen und **Pekannüsse** ohne Fettzugabe darin rösten, bis sie fein duften. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

Spinat zum **Dressing** in die große Schüssel geben, aber erst kurz vor dem Anrichten vermischen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.



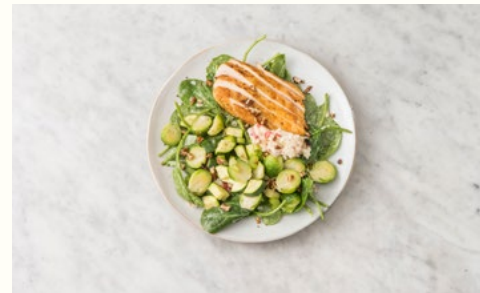
3 ZUCCHINI & FLEISCH VORBEREITEN

Zucchini längs vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden.

Stangensellerie ebenfalls in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Beides in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben, und etwas **salzen*** und **pfeffern***.

In einem tiefen Teller **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** mischen und **Hähnchenbrustfilets** darin wenden.



6 ANRICHTEN

Hähnchenbrust in feine Scheiben schneiden. **Salat** auf Teller verteilen. **Rosenkohl**, **Varoma-Gemüse** und **Hähnchenbrust** darauf anrichten. Mit restlichem **Dressing** und **Pekannüssen** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rosenkohl	150 g	250 g	300 g
Zucchini ES	1	2	2
Staudensellerie 3) ES	1	2	2
Piri Piri-Gewürzmischung	2 g	3 g ☉	4 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Pekannuskerne 7)	10 g	15 g ☉	20 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Honig	20 g	28 g	40 g
Apfel DE	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 1	2 EL	3 EL	4 EL
Essig* für Schritt 1	½ EL	⅔ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 2		450 g	
Salz* für Schritt 1		1 TL	
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 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. 500 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2.205 kJ/527 kcal
Fett	5,70 g	28,72 g
- davon ges. Fettsäuren	0,63 g	3,16 g
Kohlenhydrate	5,58 g	28,08 g
- davon Zucker	5,12 g	25,78 g
Eiweiß	7,42 g	37,38 g
Salz	0,049 g	0,249 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

2) Eier 3) Sellerie 4) Senf 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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



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