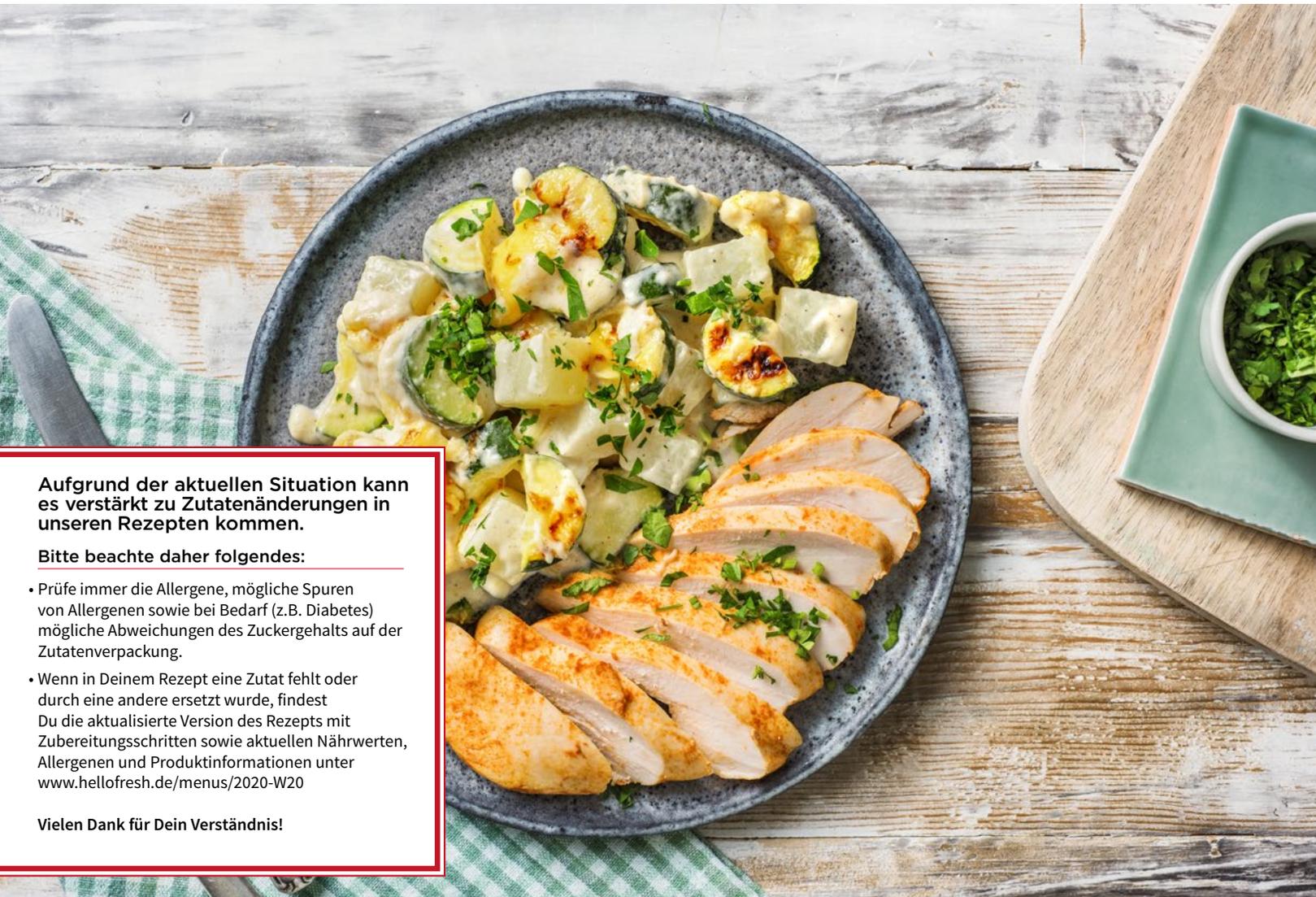




RAUCHIGES HÄHNCHEN, dazu überbackener Kohlrabi-Zucchini-Auflauf

MAX 20%
CARBS

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



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-W20

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Petersilie



Kohlrabi



rauchiges Gewürz



Zucchini



Kochsahne



Hähnchenbrustfilet



Bergjausenkäse



Gewürzmischung, Muskat*

30 [30 | 40] Min. 40 [40 | 50] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

- Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 große Auflaufform** und **1 kleine Auflaufform**.



1 ZU BEGINN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kohlrabi schälen, halbieren, in ca. 1,5 cm dicke Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.



4 SOSSE KOCHEN

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren. **Sahne, Muskat-Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **2 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Kohlrabi** und **Zucchini** in eine leicht mit **Butter*** eingefettete Auflaufform umfüllen.

Hähnchenbrust in eine weitere kleine Auflaufform geben.



2 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Schüssel **Hähnchenbrust** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** und **rauchigem Gewürz** vermengen und marinieren lassen.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** halbieren, in 1 cm dicke Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.



5 AUFLAUF ÜBERBACKEN

Sahnesoße aus dem Mixtopf über das **Gemüse** geben. **Auflauf** mit geriebenem **Bergjausenkäse** bestreuen. **Hähnchenbrust** und **Gemüseauflauf** auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. gratinieren, bis der **Käse** goldbraun und das **Hähnchenfilet** nicht mehr rosa ist.



3 DAMPFGAREN

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. **Marinierte Hähnchenbrust** auf den V-Einlegeboden legen und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



6 ANRICHTEN

Hähnchenbrust auf Tellern verteilen und **Gratin** daneben anrichten. Mit **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kohlrabi ES	1	2	2
rauchiges Gewürz 4)	2 g	4 g	4 g
Zucchini ES	1	2	2
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Bergjausenkäse 5)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Muskat“	5 g	7,5 g	10 g
Wasser* für Schritt 1		450 g	
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 4		1 – 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	468 kJ/112 kcal	2.349 kJ/562 kcal
Fett	7,18g	36,06g
– davon ges. Fettsäuren	3,35g	16,84g
Kohlenhydrate	2,72g	13,64g
– davon Zucker	2,23g	11,20g
Eiweiß	8,91g	44,71g
Salz	0,196g	0,985g

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!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

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

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