



HÄHNCHENBRUST IN OLIVEN-TOMATEN-SOSSE, dazu Brokkoli und Kartoffelecken



HELLO OLIVEN

Oliven schmecken nicht nur wunderbar gut, sie sind auch richtig gesund. Sie enthalten jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem Dein Immunsystem stärken!



Hähnchenbrustfilets



Zwiebel



stückige Tomaten



Sriracha-Soße



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Rosmarinzweig



Honig



Brokkoli



schwarze Oliven

25 [30 | 35] Min. 40 [45 | 50] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Neuentdeckung Tag 1 - 3 kochen

Aromatische Oliven und fruchtige Tomaten, die Seelen des Mittelmeers, treffen heute auf Honig und feurige Sriracha-Soße. Die süßlich-**scharfe** Mischung harmoniert wunderbar mit den mediterranen Leckerbissen und rundet die Kombination aus zarter, **proteinreicher** Hähnchenbrust und **ballaststoffreichem** Gemüse perfekt ab. Wir sind verliebt in diese bunte und leckere Komposition und wünschen Dir einen guten Appetit!

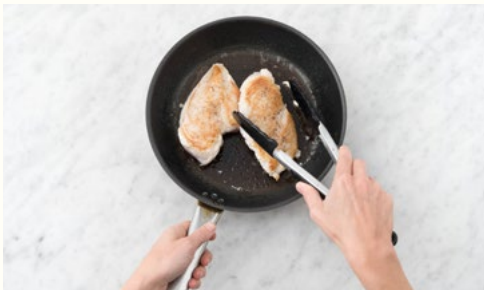


LOS GEHT'S

- Wasche **Kräuter** und **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Pfanne** (mit **Deckel**).



1 KARTOFFELN & BROKKOLI
 Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, flach verteilen und 25 – 30 Min. im Backofen backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.
Brokkoli in Röschen aufteilen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben, und Varoma verschließen.



4 FLEISCH BRATEN
 In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** auf jeder Seite 1 – 2 Min. scharf anbraten, Hitze reduzieren, einen Deckel aufsetzen und noch weitere 6 – 10 Min. garen lassen.
 ★ **TIPP:** Hähnchenbrust ist ein Naturprodukt und kann mal dicker oder dünner sein. Je dicker die Hähnchenbrust ist, desto länger ist die Garzeit.



2 DÜNSTEN
Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und beides in den Mixtopf geben. **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten. **Rosmarinzwig**, **stückige Tomaten**, 100 g **Wasser***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/↻/ Stufe 1** garen. Währenddessen das **Fleisch** zubereiten.



5 SOSSE VOLLENDEN
 Varoma abnehmen, testen, ob der **Brokkoli** gar ist, eventuell wieder aufsetzen und weitere **5 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma abnehmen. **Tomatensoße** aus dem Mixtopf in die Pfanne zum **Fleisch** gießen und auf mittlere Hitze stellen. **Rosmarinzwig** entfernen. **Honig**, **Oliven**, **Sriracha-Soße** (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, unterrühren und nach Geschmack noch **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben.



3 HÄHNCHEN VORBEREITEN
Hähnchenbrustfilets salzen* und **pfeffern***.
Oliven halbieren.
 Frühestens 10 Min. bevor der Varoma fertig ist, beginnen das **Fleisch** zu braten.



6 ANRICHTEN
Kartoffelecken und **Brokkoliröschen** auf Teller verteilen, **Hähnchenbrust** mit **Oliven-Tomaten-Soße** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln DE	500 g	800 g	1.000 g
Brokkoli DE	1 (klein)	¾ ☉	1
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
schwarze Oliven	50 g	75 g ☉	100 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Rosmarinzwig	½ ☉	¾ ☉	1
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Honig	20 g	30 g ☉	40 g
Sriracha-Soße	4 ml ☉	6 ml ☉	8 ml
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 2		100 g	
Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 2	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	301 kJ/72 kcal	2.441 kJ/584 kcal
Fett	2 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	7 g	58 g
– davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	5 g	43 g
Salz	1 g	2 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide
 - 11) Schwefeldioxid und Sulfite
- (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien





 #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
 2019 | KW 31 | 2 