HÄHNCHENBRUSTFILET MIT KICHERERBSEN,

Brokkoli und Hirtenkäse

FIT&FUN

- Hähnchenbrustfilet
- Brokkoli
- Kichererbsen
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Mandelblättchen
- Hirtenkäse
- orientalische Gewürzmischung
- Joghurt

30 [30 | 35] Min. *35 [35 | 40] Min.*

Stufe 2 *Thermomix kocht*

Tag 1 – 3 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, **1 kleine Pfanne** und **1 große Auflaufform**.

1 GEMÜSE VORBEREITEN

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen und dabei die **Kichererbsenflüssigkeit** auffangen.

Brokkoli in mundgerechte Röschen aufteilen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und mit **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Brokkoli** geben.

2 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Hähnchenbrust** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

3 DAMPFGAREN & RÖSTEN

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett auf niedriger Stufe erhitzen, **Mandelblättchen** zugeben und so lange rösten, bis sie leicht gebräunt sind. **Mandelblättchen** aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und mit der Zubereitung fortfahren.

4 WÄHRENDDESSEN

Hirtenkäse mit den Fingern in eine kleine Schüssel bröseln und mit der **Gewürzmischung** vermengen.

Die **Hälfte** [**drei Viertel** | **die ganze**] **Kichererbsenflüssigkeit**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in einer großen Auflaufform miteinander vermengen.

Restlichen **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Backofen auf 230 °C vorheizen oder Grillfunktion einschalten.

5 ÜBERBACKEN

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Gemüse** aus dem Varoma und aus dem Gareinsatz in die Auflaufform geben und mit **Hirtenkäse** bestreuen. **Hähnchenbrust** obenauf legen. **Auflauf** für ca. 4 – 5 Min. im Ofen überbacken, bis der **Käse** leicht gebräunt ist.

6 ANRICHTEN

Gemüse auf Tellern verteilen, **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und darauf anrichten. Mit **Mandelblättchen** toppen und den **Joghurtdip** dazureichen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Brokkoli ES	500 g	750 g	1.000 g
Kichererbsen	1	1	2
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
orientalische Gewürzmischung	4 g	6 g	8g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Mandelblättchen 7)	20 g	30 g	40 g
Wasser* für Schritt 3	450 g		
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. 000 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	2979 kJ/712 kcal
Fett	3,63 g	27,66 g
– davon ges. Fettsäuren	0,81 g	6,21 g
Kohlenhydrate	4,74 g	36,16 g
– davon Zucker	1,79 g	13,62 g
Eiweiß	9,56 g	72,98 g
Salz	0,394 g	3,005 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 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

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