



HÄHNCHENBRUSTFILETS MIT SCHARFEM BROKKOLINI und cremigem Süßkartoffel-Karotten-Püree



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



Karotten



Brokkolini



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Schmand



Süßkartoffel

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

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

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** vorgaren.

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 Garschlitze 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

Mixtopf leeren. **Kartoffel-** und **Karottenstücke** in den Mixtopf geben. **Salz***, **Pfeffer*** und restlichen **Schmand** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** zu einem **Püree** verarbeiten. Prüfen, ob die gewünschte Konsistenz erreicht ist, und gegebenenfalls noch mal **5 Sek./ Stufe 5** pürieren.



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.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------|----------------|-------|----------|
| Süßkartoffel ES US | 1 (klein) | 1 | 1 (groß) |
| Karotten NL | 2 | 3 | 4 |
| Schmand 5) | 150 g | 150 g | 300 g |
| Brokkolini UK ES | 200 g | 300 g | 400 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| rote Chilischote ES NL | 1 | 1 | 1 |
| Hähnchenbrustfilets | 250 g | 375 g | 500 g |
| Wasser* für Schritt 3 | | 500g | |
| 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 | 4,32 g | 24,54 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,91 g | 5,19 g |
| Kohlenhydrate | 8,68 g | 49,33 g |
| – davon Zucker | 3,29 g | 18,66 g |
| Eiweiß | 6,56 g | 37,26 g |
| Salz | 0,133 g | 0,756 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

NL: Niederlande ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika UK: Großbritannien

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

#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