

Hähnchenbrust im Baconmantel mit Pfefferrahmsoße, dazu Karottengemüse

High Protein Family Thermomix kocht • 736 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet



Bacon (Scheiben)



mittelscharfer Senf



Hühnerbrühe



Kartoffeln (Drillinge)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Kampot Pfeffer



Karotte



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehen ES	1	1	2
Kochsahne 7)	200 g	300 g	400 g
Kampot Pfeffer	2 g	4 g	4 g
Karotte DE	2	3	4

**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. 640 g)
Brennwert	484 kJ/116 kcal	3081 kJ/736 kcal
Fett	6,26 g	39,84 g
– davon ges. Fettsäuren	2,88 g	18,31 g
Kohlenhydrate	7,61 g	48,40 g
– davon Zucker	2,31 g	14,71 g
Eiweiß	7,05 g	44,81 g
Salz	0,539 g	3,425 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien



Gemüse vorbereiten

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln längs vierteln und in den Gareinsatz geben.

Karotten schälen, quer halbieren und die Hälften in 1 cm dicke Stifte schneiden.



Vorgaren

Karottenstifte in den Varoma-Behälter geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Varoma-Behälter verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Hähnchenbrust** mit **Senf** einstreichen und mit je 2 **Baconscheiben** umwickeln.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen.

Mit **Bacon** umwickelte **Hähnchenbrust** auf den Einlegeboden legen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Kampot-Pfeffer** grob hacken.



Hähnchenbrust knusprig braten

Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Kartoffeln** und **Gemüse** warm halten.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenbrust in die Pfanne geben und rundherum ca. 1 Min. braten, bis der **Bacon** knusprig ist.

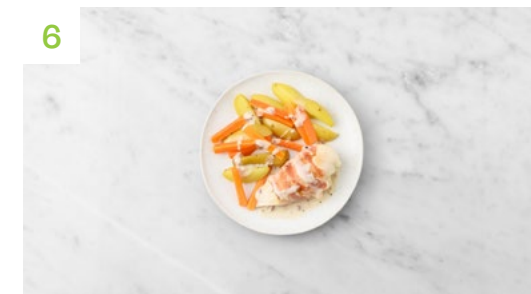
Hähnchenbrust herausnehmen und kurz beiseitestellen.



Soße kochen

Knoblauch-Zwiebel-Mix in die Pfanne geben und ca. 2 Min. glasig anschwitzen.

Pfanneninhalt mit **Kochsahne** ablöschen, **Kampot-Pfeffer** und **Hühnerbrühe** zugeben und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** leicht angedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Karotten und **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

Hähnchenbrust und **Soße** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

