

# Hähnchenfilet in Honig-Zitronen-Marinade

dazu geröstete Buschbohnen und Kartoffeln

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 609 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Rosmarin



Zitrone, gewachst



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Naturjoghurt



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drilllinge)	600 g	750 g	1200 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	0,5**	0,75**	1
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g

\*\*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. 620 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2549 kJ/609 kcal
Fett	3,1 g	19,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	10,2 g	63,3 g
– davon Zucker	1,9 g	12,1 g
Eiweiß	6,5 g	40,5 g
Salz	0,14 g	0,86 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)

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

**TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Zu Beginn

**Petersilie** mit Stielen in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in zwei kleine Schüsseln aufteilen.

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und grob hacken.

**Knoblauch** abziehen.

**Knoblauch** zusammen mit **Rosmarin** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Hähnchenbrust garen

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben.

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

**Hähnchenbrust** auf den V-Einlegeboden legen und Varoma verschließen.

Varoma wieder aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



## Für die Marinade

**Zitrone** heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Honig**, 5 g [10 g | 10 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen.

**Marinade** in einen tiefen Teller füllen und **Hähnchenbrust** darin marinieren.



## Bohnen rösten

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** in eine große Pfanne geben. **Bohnen** aus dem Varoma zugeben und für 2 – 3 Min anrösten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du Deine Hähnchenbrust knusprig magst, gib sie mit den Bohnen in die Pfanne und brate sie ca. 1 Min. von beiden Seite an.

**Kartoffeln** mit „Hello Paprika“ und nach Geschmack mit **Salz\*** würzen.



## Dampfgaren

**Kartoffeln** schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Evtl. überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Joghurt** in eine der kleinen Schüsseln mit **Petersilie** geben und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## Anrichten

**Hähnchenbrust** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Bohnen** dazu anrichten.

Mit restlicher **Petersilie** toppen und zusammen mit einem **Klecks Dip** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

