

Hähnchenfilet in Honig-Zitronen-Marinade

dazu geröstete Buschbohnen und Kartoffeln

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



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Rosmarin



Zitrone, gewachst



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Naturjoghurt

SCHNELL & AUSGEWOGEN

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:
PERLCOUSOUS-BOWL



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

thermomix

25 [25 | 30]

40 [40 | 45]

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 ES	0,5**	0,75**	1
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	0,5**	0,75**	1
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Naturjoghurt 7	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	10,3 g	64,1 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 **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 Garschlitz 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.



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

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

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>

