

Hähnchen Piccata in Kapern-Zitronen-Soße

dazu Bohnen und Ofen-Drillinge

unter 650 Kalorien | High Protein | schnell | Thermomix übernimmt alles • 542 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Kapern



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Hühnerbrühe



Maisstärke



- 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

Salz*, Wasser*, Butter*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 Gemüsereibe und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 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. 590 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2267 kJ/542 kcal
Fett	3,5 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,8 g
Kohlenhydrate	8,5 g	49,9 g
– davon Zucker	1,2 g	7 g
Eiweiß	6,1 g	36,3 g
Salz	0,57 g	3,34 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

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



Vorgaren

Enden der **Buschbohnen** entfernen, **Buschbohnen** halbieren und in den Varoma-Behälter geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zu den **Bohnen** geben. **Bohnen salzen*** und **pfeffern*** und Varoma verschließen.

Drillinge vierteln und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Dampfgaren

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

Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Hähnchenbrust vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Hähnchenbrust von beiden Seiten **salzen*** und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

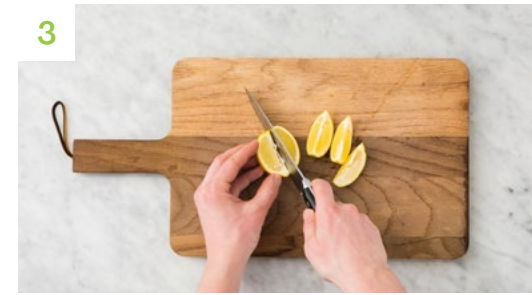


Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Butter*** und **Kapern** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Hühnerbrühe** und gelöste **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** kochen. **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronenschale** abschmecken.

Kartoffeln mit „Hello Buon Appetito“, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



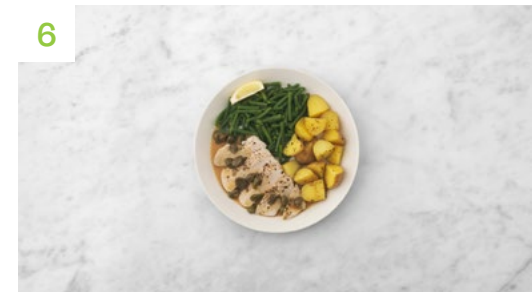
Kleinigkeiten

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

Kapern durch ein Sieb abgießen.

Tipp: Wenn Du die Kapern etwas milder magst, spüle sie mit Wasser ab.

Maisstärke mit 2 EL **Wasser** verrühren, bis sich die **Stärke** aufgelöst hat.



Anrichten

Drillinge und **Bohnen** auf Teller verteilen. **Hähnchen Piccata** daneben anrichten und mit **Zitronen-Kapern Soße** übergießen. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren 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>

