

# Hähnchenbrust in Salbei-Thymian-Marinade auf Linsengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 638 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



braune Linsen



Ofenkartoffel



Karotte



Porree



Salbei



Thymian



Kochsahne



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Hühnerbrühe



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 2 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 730 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2670 kJ/638 kcal
Fett	4 g	29,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	9,9 g
Kohlenhydrate	6,1 g	44,5 g
– davon Zucker	2 g	14,8 g
Eiweiß	6 g	44,1 g
Salz	0,53 g	3,91 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) **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



## Gemüse vorbereiten

**Karotten** und **Kartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Porree** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in 0,5 cm Streifen schneiden.



## Kräuter schneiden

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Hühnerbrühe**, „**Hello Muskat**“ und **Kochsahne** verrühren.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Salbei** und **Thymianblätter** grob hacken.

**Hähnchenfilets** mit den Handrücken flach drücken, dann in einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte der gehackten **Kräuter**, „**Hello Paprika**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** marinieren.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Kartoffel** und **Karottenwürfel** darin 5 Min. anbraten.

**Porreestreifen**, **milden Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) und die restlichen gehackten **Kräuter** dazugeben und ca. 9 – 11 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Währenddessen

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



## Zum Schluss

**Linsen** in einem Sieb mit **Wasser** abspülen, zum **Gemüse** geben und 1 – 2 Min. mit anbraten.

**Sahnemischung** dazugeben, einmal aufkochen lassen und kochen, bis die **Soße** eingedickt ist.

**Gemüsepfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Cremiges **Linsengemüse** auf Teller verteilen, **Hähnchenfilets** schräg aufschneiden, darauf anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

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

