



# ZARTE HÄHNCHENBRUST

mit cremigem Porreegemüse und scharfen Linsen



## HELLO THYMIAN

Würzig und mit seiner ganz besonderen Note, verfeinert Thymian jedes Gericht. Es gibt ihn insgesamt in über 100 Sorten!



Hähnchenbrustfilet



Crème fraîche



Karotte



Stangensellerie



Porree



roter Chili



Salbei



Thymian



braune Linsen

25 [30|30] Min.

40 [45|45] Min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Zeit sparen

Tag 1 - 3 kochen

Müssten wir unter allen Lebensmitteln den Titel "Kraftpaket" vergeben – wir würden die Linsen küren! Sie sind absolut **glutenfrei** und stecken voller **Proteine** und **Ballaststoffe**.

Mit ihrem aromatischen Geschmack bringen sie heute nussige Nuancen in unser französisch angehauchtes Gericht. Die zarte Hähnchenbrust und das cremige Porreegemüse runden diese kulinarische Reise ab. Guten Appetit!

**thermomix**



Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**.



## 1 KAROTTEN & KRÄUTER

Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und in den Mixtopf geben. **Chili (scharf!)** längs halbieren, Kerne entfernen, in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und zugeben.

**3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karotte** schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, zugeben und **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern.



## 4 DAMPFGAREN

**Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Danach Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen.



## 2 VAROMA & GAREINSATZ

**Selleriestangen** in ca. 0,3 cm dicke Scheiben schneiden. **Porree** in 0,5 cm dicke Ringe schneiden.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.

**Selleriescheiben, Porreeringe** und **Kräuter-Karotten** in den Varoma-Behälter geben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Linsen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen.



## 5 LINSEN VOLLENDEN

**Crème fraîche, Garflüssigkeit\*** (siehe **Zutatenliste**), **Hühnerbrühpaste\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Gemüse** und **Linsen** in eine große Schüssel umfüllen.

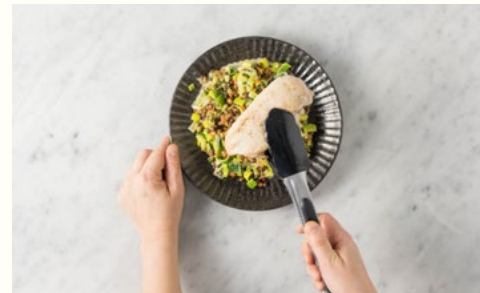
**Soße** zugeben, alles vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 HÄHNCHENFILETS VORBEREITEN

**Hähnchenfilets** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und auf den Varoma-Einlegboden legen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Hähnchenfilet lieber mit Röstaromen aus der Pfanne magst, erhitze eine Pfanne mit ½ EL Öl während der letzten 5 Min. Varoma-Garzeit und brate das Fleisch von beiden Seiten ca. 6 Min. in der Pfanne.



## 6 ANRICHTEN

Cremiges **Gemüse** auf Teller verteilen, **Hähnchenfilets** darauf anrichten und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Stangensellerie <b>3) ES</b>	1	1	2
Porree <b>DE</b>	1	1	2
roter Chili <b>ES   NL</b>	½ 🍷	¾ 🍷	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
braune Linsen (Pkg.)	1	2	2
Crème fraîche <b>5)</b>	150 g	150 g	150 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Wasser*		500 g	
Garflüssigkeit*	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühpaste*	½ TL	¾ TL	1 TL
Öl*	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2458 kJ/588 kcal
Fett	8 g	47 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	2 g	9 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

**3) Sellerie 5) Milch**

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

### URSPRUNGSLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!