



Hähnchenbrust mit Oliven-Tomaten-Soße, Brokkoli und Kartoffeln



HELLO ZUCKERRÜBENSIRUP

Mit dem dunklen Sirup lassen sich leckere Dressings, Backwaren, Joghurt oder Quark prima versüßen – ganz ohne Zucker!



TABASCO®, the Diamond and Bottle Logos are trademarks of McIlhenny Co.



Hähnchenbrustfilet



Kalamata-Oliven



Kartoffel (Drillinge)



TABASCO® Sauce



Brokkoli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitronenthymian



Rosmarin



stückige Tomaten



Zuckerrübensirup



Balsamico-Essig

20 [30] min.

35 [45] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 3 kochen

Aromatische Oliven und fruchtige Tomaten treffen heute auf leckeren Zuckerrübensirup. Der süßliche Alleskönner harmoniert wunderbar mit den mediterranen Leckerbissen und rundet die Kombination aus zarter Hähnchenbrust und würzigen Kartoffeln perfekt ab. Wir sind verliebt in diese bunte und leckere Komposition und schwärmen noch immer davon! Lass Dir dieses **protein-** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und **1 großen Teller**.



1 ZU BEGINN

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und 10 g [15 g] **Öl** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Kartoffeln** und **Brokkoli** vorbereiten.



4 SOSSE KOCHEN

In dieselbe Pfanne, ohne weitere Fettzugabe, **Zwiebel-Knoblauch-Mischung**, **Zitronenthymianstängel**, **Rosmarinzweig**, **Balsamico-Essig** und **stückige Tomaten** zugeben und aufkochen lassen. Währenddessen **Kalamata-Oliven** mithilfe einer Tasse entkernen.

★ **TIPP:** Fest mit einer Tasse auf die Oliven drücken, so bekommst Du die Kerne einfacher entfernt.



2 KARTOFFEL & BROKKOLI

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen (siehe **TIPP 2**). Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achteln und in den Varoma-Behälter geben. **Brokkoli** in Röschen aufteilen und auf den **Kartoffelstücken** verteilen. Varoma-Behälter verschließen. **Zwiebel** und **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



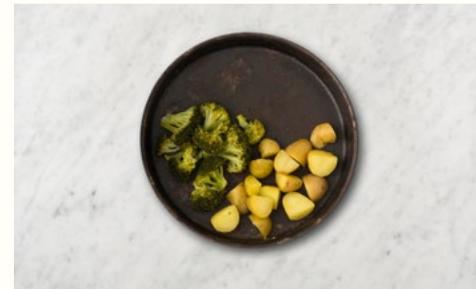
5 HÄHNCHEN VOLLENDEN

Entkernte **Oliven**, **Zuckerrübensirup**, **TABASCO® Sauce**, **Salz** und **Pfeffer** zur **Soße** zugeben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Dann **Hähnchenfilets** auf die **Tomatensoße** legen und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Pfanne von der Herdplatte nehmen und ziehen lassen, bis **Kartoffelstücke** und **Brokkoliröschen** fertig gegart sind. Anschließend **Rosmarinzweig** und **Thymianstängel** aus der **Soße** entfernen.



3 HÄHNCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Hähnchenbrustfilets** auf jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Hähnchenbrustfilets** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstücke und **Brokkoliröschen** auf Teller verteilen, **Hähnchenbrust** mit **Oliven-Tomaten-Soße** dazu anrichten und genießen.

★ **TIPP 2:** Lege den Rühraufsatz in den Varoma-Behälter, damit genügend Garschlitz freibleiben.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Brokkoli	1 (klein)	1
rote Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Kalamata-Oliven (mit Stein)	50 g	100 g
Hähnchenbrustfilet	2	4
Zitronenthymian	10 g	20 g
Rosmarin (Zweig) DE	1	2
Balsamico-Essig 1) 12)	12 ml	24 ml
stückige Tomaten (Dose)	1	2
Zuckerrübensirup	25 g	50 g
TABASCO® Sauce	3,6 ml	7,2 ml

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🕒 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. 800 g)
Brennwert	335 kJ/78 kcal	2819 kJ/650 kcal
Fett	3 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	9 g	74 g
- davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	6 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	7 g

ALLERGENE

1) Weizen 12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at