



GEBRATENE HÄHNCHENBRUST

auf cremig-scharfem Porree-Linsen-Gemüse

**MAX 20%
CARBS**

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



Karotte



Selleriestangen



Porree



rote Chilischote



Salbei



Thymian



braune Linsen



Crème fraîche



Hühnerbrühe



edelsüßes Paprikapulver



Hähnchenbrustfilet

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1–3 kochen

19

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Sieb** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotten schälen.

Karotten und **Selleriestangen** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

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

Chili längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



2 KRÄUTER SCHNEIDEN

Aus dem **Hühnerbrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** eine **Hühnerbrühe** vorbereiten.

Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und beides **getrennt voneinander** grob hacken.

Hähnchenfilets mit den Handrücken flach drücken. In einer kleinen Schüssel zusammen mit der **Hälfte** des gehackten **Thymians** und **Salbeis** und dem **Paprikapulver** marinieren.



3 GEMÜSE BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen, **Karotten-** und **Selleriewürfel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und die restlichen **Kräuter** in die Pfanne geben und ca. 8 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 WÄHRENDEDESSEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer zweiten großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten, bis sie durchgegart sind. **★TIPP:** Die **Hähnchenfilets** sind durchgegart, wenn sie in der Mitte nicht mehr rosa sind.



5 ZUM SCHLUSS

Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, zum **Gemüse** geben und noch 1 – 2 Min. anbraten. **Hühnerbrühe** und **Crème fraîche** zum **Gemüse** geben und einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. **Gemüsepfanne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	2	3	4
Selleriestangen 3)	2	3	4
Porree DE	1	1	2
rote Chilischote NL ES	½ ☉	¾ ☉	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
braune Linse	1	1½ ☉	2
Crème fraîche 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	2 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
heißes Wasser* für Schritt 2	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2.780 kJ/665 kcal
Fett	5,87 g	40,62 g
– davon ges. Fettsäuren	2,41 g	16,67 g
Kohlenhydrate	3,92 g	27,14 g
– davon Zucker	1,93 g	13,35 g
Eiweiß	6,27 g	43,37 g
Salz	0,392 g	2,713 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

3) Sellerie 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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

2020 | KW 24 | 19 HelloFRESH