



Freunde werben



Meine Lieferungen

HelloExtra

Hilfe



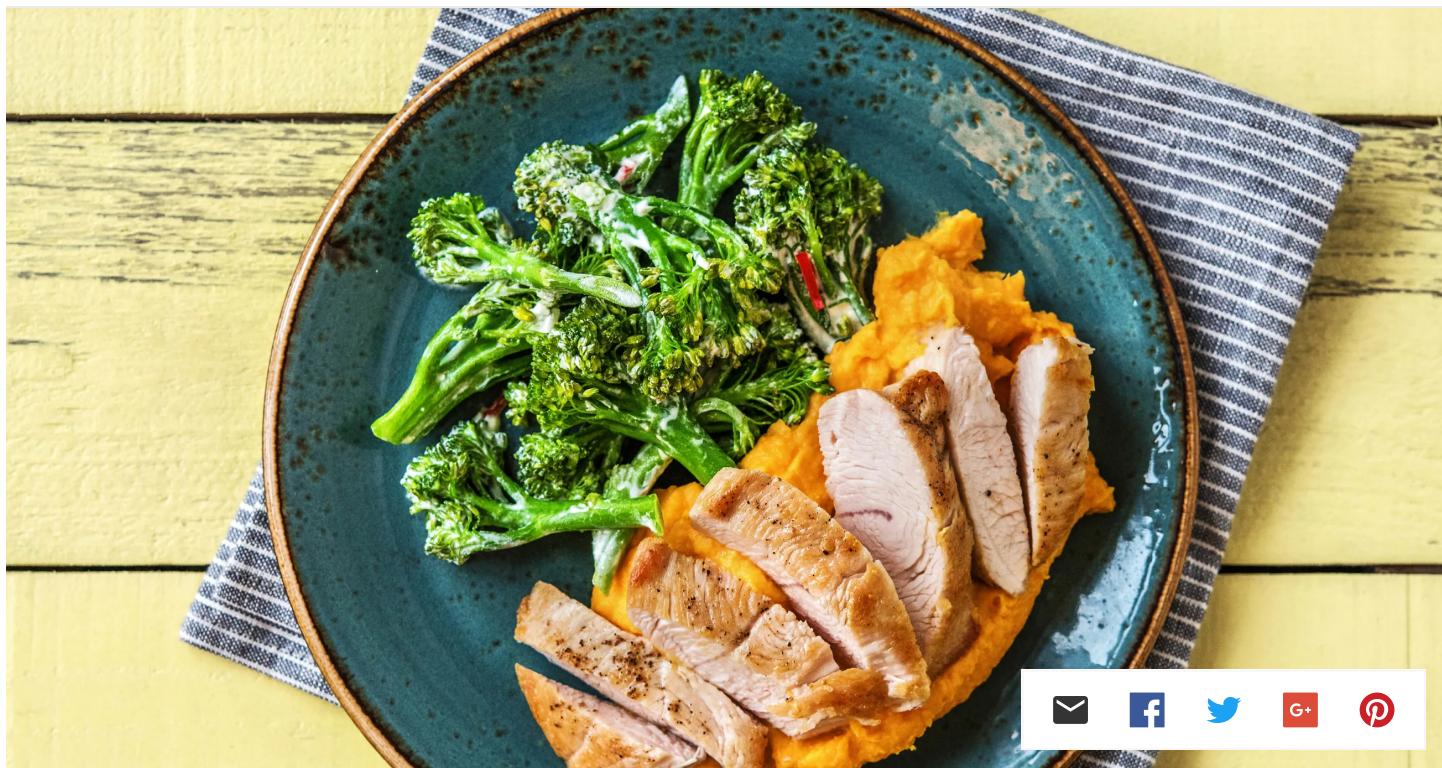
Freunde werben



Ralf ▾

Meine Lieferungen > Menü vom 18 May bis 24 May >

Hähnchenbrustfilets mit scharfem Brokkolini



< Zurück zum Menü vom 18 May - 24 May.

Hähnchenbrustfilets mit scharfem Brokkolini

und cremigen Süßkartoffel-Karotten-Stampf



Heute haben wir ein richtig farbenfrohes, gesundes Kraft-Rezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles was unser kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begeht – eine große Portion Gemüse, zarte Hähnchenbrust und eine leichte Chili-Schärfe. Außerdem jede Menge Ballaststoffe und Proteine, die Dich lange satt machen. Frei von Gluten ist Dein Gericht dank Einsatz der Süßkartoffel außerdem. Guten Appetit!

Tags: Neuentdeckung • leichter Genuss • Zeit sparen • glutenfrei

Allergene: Milch

Gesamtzeit	30 Minuten
Schwierigkeitsgrad	Stufe 1

Nährwertangaben

Nährwertangaben ▾

pro Portion	pro 100g
-------------	----------

Energie (kJ)	2912 kJ Energie (kcal)	696 kcal
Fett	32.0 g davon gesättigte Fettsäuren	7.0 g
Kohlenhydrate	49 g davon Zucker	19.0 g
Eiweiß	36 g Salz	1.0 g

Zutaten

Zutaten ▾

Portionsgröße

2	4	3
---	---	---

Portionsgröße	2	4	3
---------------	---	---	---



300 g
Süßkartoffel



2 Stück
Karotte



150 g
Schmand
(Enthält Milch)



200 g
Brokkolini (Bimi)



1 Stück
Knoblauchzehe



1 Stück
roter Chili



280 g



Hähnchenbrustfilet

Was Du zu Hause haben solltest



nach Geschmack
Salz*



nach Geschmack
Pfeffer*



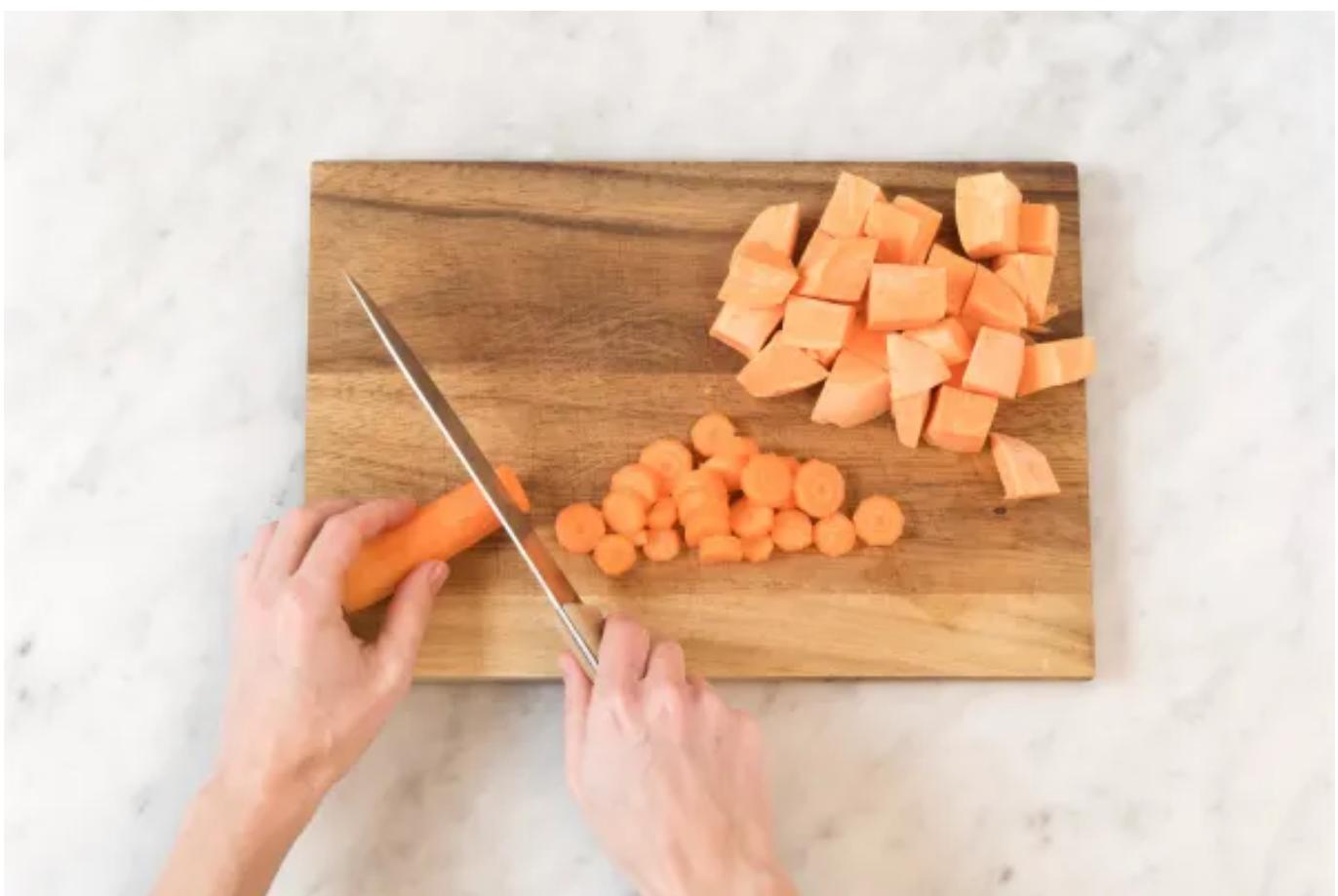
1 Esslöffel
Olivenöl*

Zubereitung

Zubereitung ^

↓ PDF

↓



1

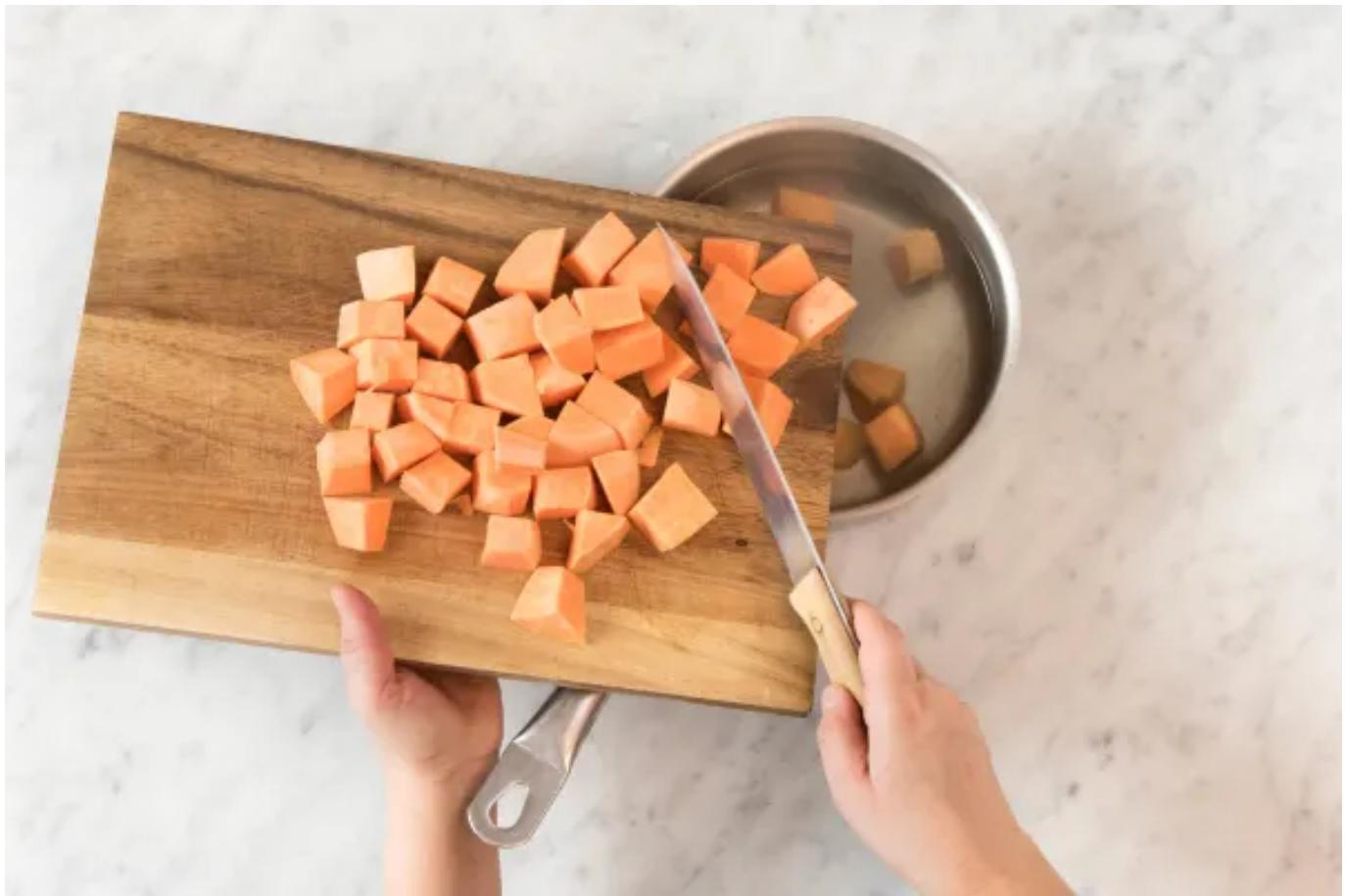
Wasche Gemüse und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Erhitze reichlich Wasser als Vorbereitung für das Gemüse und die Soße. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze / 200 °C Umluft) vor.

VORBEREITUNG FÜR DAS GEIMÜSE UND DIE SOUSE. HEIZE DEIN BACKOFEN AUF 220 °C OBER-/UNTEROFEN (200 °C OHNE UHR) VOR.

Zum Kochen benötigst Du 1 großen Topf, ein Sieb, einen Kartoffelstampfer, 1 große Pfanne, Backpapier und ein Backblech.

Süßkartoffeln und Karotten schälen und beides in grobe Stücke schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.



2

Süßkartoffelnstücke in dem großen Topf 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind.

In den letzten 5 Min. Garzeit **Karottenstücke** zufügen.

Nach der Garzeit alles in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

2 EL [3 EL|4 EL] **Crème fraîche** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Püree verarbeiten.

TIPP: Sollte das Püree etwas zu fest sein, kannst Du es mit einem Schluck Milch verdünnen.



3

Enden vom **Brokkolini** entfernen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.



4

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen und **Putenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. von beiden Seiten anbraten

Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen.



5

Erneut in der Pfanne Öl* erhitzen, gehackten Knoblauch, einige Chiliringe (*scharf!*) und Brokkolini darin ca. 2 Min. anbraten

Dann mit heißem **Wasser*** ablöschen, restliche **Crème fraîche** unterrühren und ca. 2 Min. weitergaren.

Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6

Fertig gegarte **Putenbrustfilets** aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Kartoffel-Karotten-Püree auf Teller verteilen, Brokkolinigemüse dazu anrichten, Putenbrustscheiben darauflegen und genießen.

Guten Appetit

Das könnte Dir auch schmecken



OLIVEN-SPECIAL

Harissa-Hähnchenkeulen mit grünen Oliven

gebackenen Zwiebeln, Paprika und Minzjoghurt

850 kcal 40 Minuten

★★★★★

WERTERESCHEN

HELLOFRESH

[Gutschein](#)

[Rezepte](#)

[Blog](#)

UNSER

[UNTERNEHMEN](#)

[HelloFresh Group](#)

[Jobs](#)

[Presse](#)

HILFE

[Häufige Fragen](#)

[Kontakt](#)

BEI UNS BIST DU

SICHER



App herunterladen



[AGB](#) [Datenschutz](#) [Impressum](#)
© HelloFresh 2019

