




 <sup>3</sup> Freunde werben





Meine Lieferungen

HelloExtra

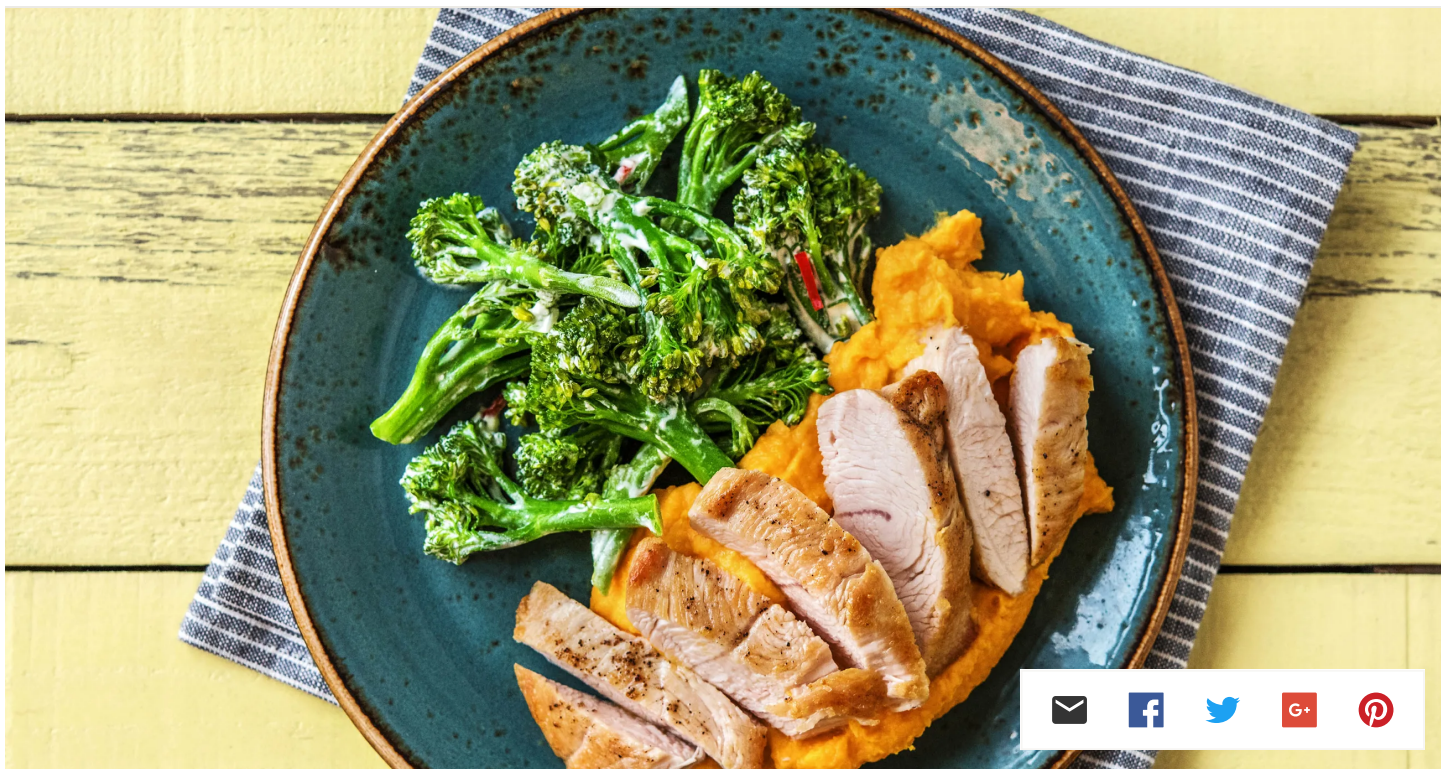
Hilfe

 <sup>3</sup> 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 begehrt – 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

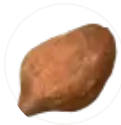
Zutaten  
Zutaten ▾


Portionsgröße 


243


Portionsgröße 

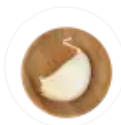
243


- 

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\*



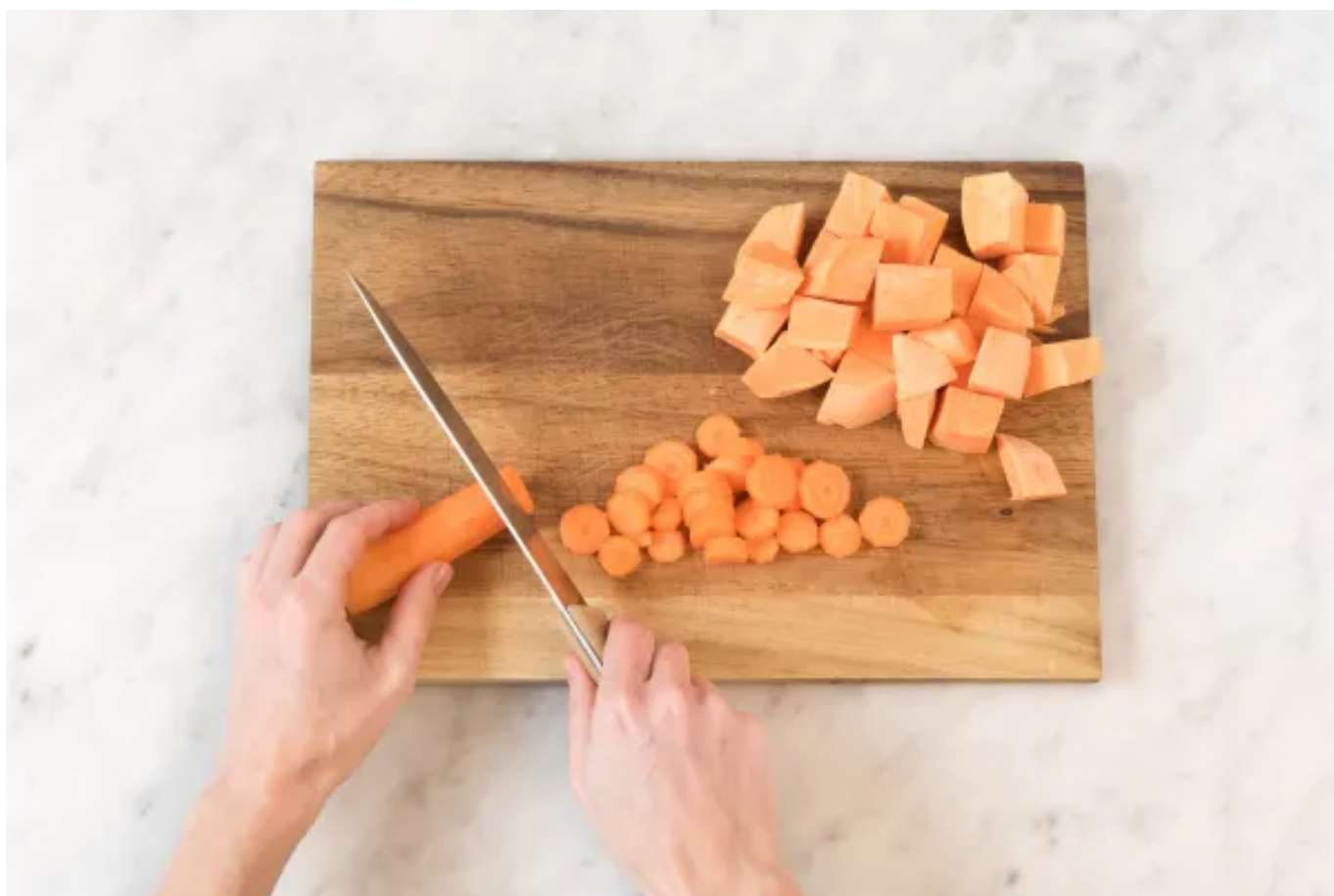
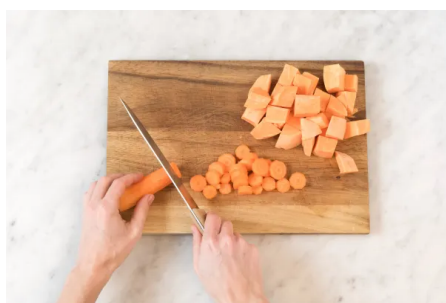
nach Geschmack  
Pfeffer\*



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 Gemüse und die Soße. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) 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

**Süßkartoffelstücke** 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.

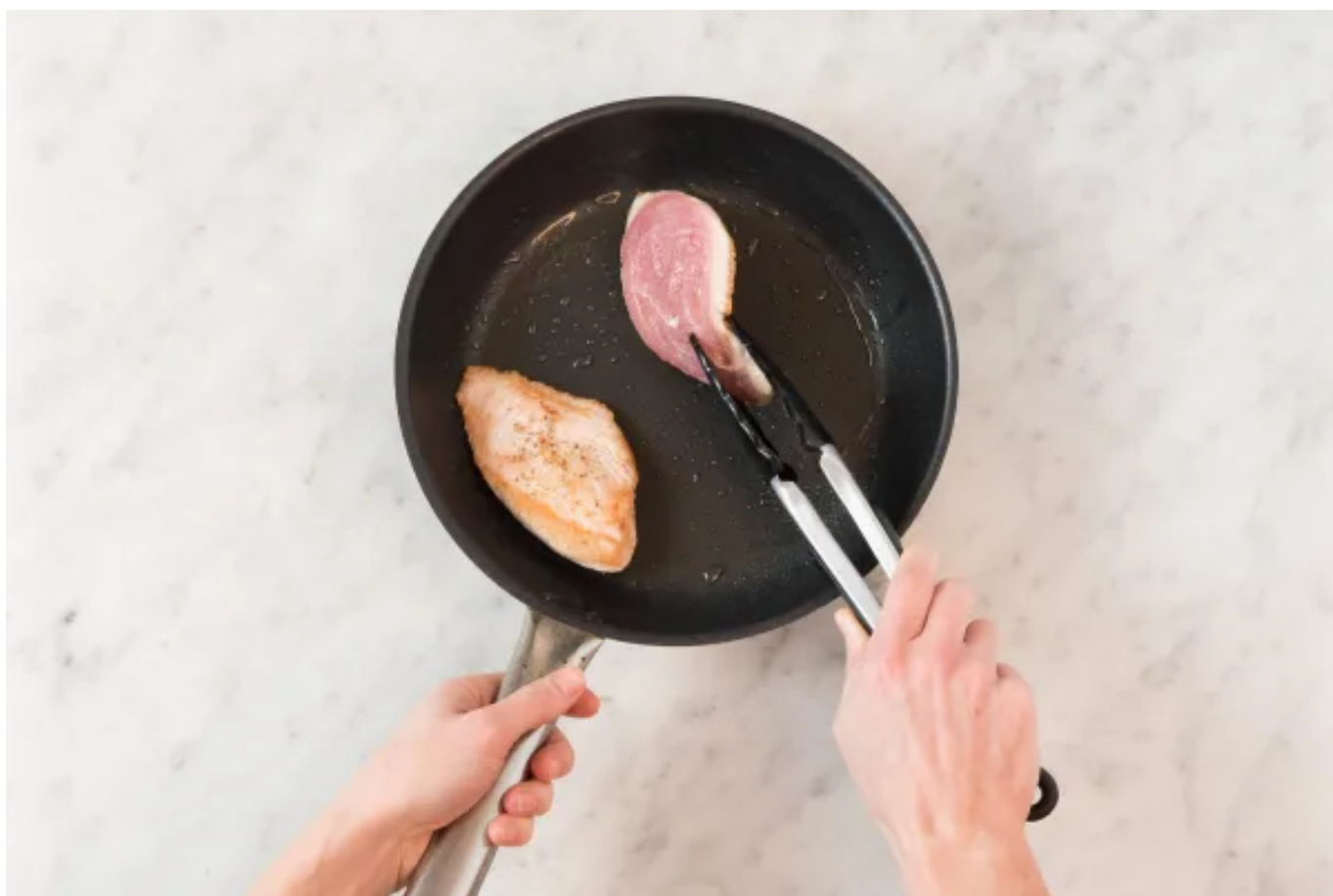
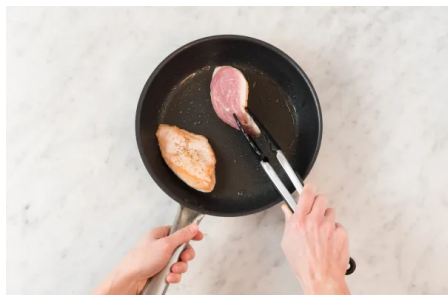
2 EL [3 EL|4 EL] **Crème fraîche** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Püree verarbeiten.

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



**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

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



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



[weiterlesen](#)

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

