

Pouletbrust in Thymian-Marinade auf Linsengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 618 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



braune Linsen



Ofenkartoffel



Rüebli



Lauch



Thymian



Halbrahm aus Saland



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Muskat“



milder Chili-Mix



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 2 grosse Bratpfanne, 1 Gemüeschäler, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g

**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. 730 g)
Brennwert	355 kJ/ 85 kcal	2585 kJ/ 618 kcal
Fett	4 g	29.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	7.9 g
Kohlenhydrate	5.6 g	40.7 g
- davon Zucker	1.8 g	13.2 g
Eiweiss	6.1 g	44.4 g
Salz	0.35 g	2.54 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 10) Sellerie

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



Gemüse vorbereiten

Rüebli und **Kartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weissen und hellgrünen Teil in 0.5 cm feine Streifen schneiden.



Kräuter schneiden

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, „Hello Muskat“ und **Halbrahm** verrühren.

Die Hälfte [alles] der **Thymianblätter** grob hacken.

Pouletfilets mit den Handrücken flach drücken, dann in einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte der gehackten **Kräuter**, „Hello Paprika“ und 1 EL [2 EL] **Öl*** marinieren.



Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Kartoffel-** und **Rüebliwürfel** darin 5 Min. anbraten.

Lauchstreifen, **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** und die restlichen gehackten **Kräuter** dazugeben und ca. 9 – 11 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Währenddessen

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Pouletfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 - 5 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Zum Schluss

Linsen in einem Sieb unter kaltem **Wasser** abspülen, zum **Gemüse** geben und 1 – 2 Min. mit anbraten.

Rahmmischung dazugeben, einmal aufkochen lassen und kochen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

Gemüsepfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Cremiges Lauchgemüse auf dem Teller verteilen, **Pouletfilets** schräg aufschneiden, darauf anrichten und geniessen.

En Guete!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

