

# Pouletbrust in Thymian-Marinade auf Linsengemüse

High Protein | Kalorien im Blick | 30 – 40 Minuten • 615 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



braune Linsen



Ofenkartoffel



Rüebli



Lauch



Thymian



Halbrahm aus Saland



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Muskat“



rote Peperoncini

# 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
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 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	352 kJ/ 84 kcal	2574 kJ/ 615 kcal
Fett	4 g	29.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	7.9 g
Kohlenhydrate	5.5 g	40.6 g
- davon Zucker	1.8 g	13.1 g
Eiweiss	6.1 g	44.3 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.

**Peperoncini** entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



## 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**, **Peperoncini (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!

Du liebst HelloFresh?

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

