



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31\*

\*Angaben nur bei Abweichung

# HÄHNCHEN MIT APFEL-KARTOFFEL-PÜREE

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilets in eine Schüssel geben.
2. Öl, Senf, 1/2 TL Salz, Paprika und Kerbel in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren, zu dem Fleisch in die Schüssel geben, vermischen und im Kühlschrank 30 Minuten marinieren. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.
3. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.
4. Varoma-Behälter aufsetzen, Kürbis und Zwiebeln in den Varoma-Behälter einwiegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen, dabei die Seitenschlitze frei lassen, marinierte Hähnchenbrustfilets und Apfelstücke darauflegen, Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma und Gareinsatz zur Seite stellen. Mixtopf leeren.
5. Kartoffeln, Apfel, Milch, Butter, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Muskat in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern und Püree mit Hähnchen und Kürbis-Zwiebel-Gemüse servieren.

- 500 g Hähnchenbrustfilets, in vier Stücken
- 30 g Rapsöl
- 10 g Senf
- 1 TL Salz und etwas mehr zum Würzen
- 1/4 TL Paprika edelsüß
- 1/4 TL Kerbel, getrocknet
- 600 g Wasser
- 700 g Kartoffeln, mehlig kochend, in Stücken
- 400 g Kürbis, in mundgerechten Stücken
- 200 g Zwiebeln, in dünnen Spalten (1 cm)
- 1/4 TL Pfeffer und etwas mehr zum Würzen
- 300 g Äpfel, süß-säuerlich, z.B. Elstar, in Würfeln (2-3 cm)
- 200 g Milch
- 30 g Butter
- 1/4 TL Muskat

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Backpinsel



Arbeitszeit:  
30 Min.



Gesamtzeit:  
1 Std. 30 Min.



4 Portionen



mittel



Pro Portion: Eiweiß 37 g  
Kohlenhydrate 48 g / Fett 17 g  
Brennwert 2097 kJ/501 kcal