

HÄHNCHENBRUST

mit gelben Karotten, Basmatireis und Kräutersauce

Zutaten	Hähnchenbrust
600 g	gebratenes Hähnchenfleisch
100 ml	Rapsöl
300 ml	Geflügelbrühe
40 g	GELEAcold
	Salz, Paprikapulver

Zutaten	Gelbe Kartotten
750 g	gelbe Karotten, TK
250 ml	Gemüsebrühe
40 g	GELEAcold
	Salz, Zucker

Zutaten	Basmatireis
500 g	Basmatireis
300 ml	kalt Wasser
200 ml	Öl
40 g	GELEAcold

Zutaten	Kräutersauce
250 ml	Bechamelsauce
250 ml	Sahne
5 g	Petersilie, gehackt

Regeneration/Anrichten:

Die gefrorenen Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 100°C Dampf 12-15 Min. erhitzen.

Die Hähnchenbrust mit der Sauce angießen.

Nährwertabelle für ein Tellergericht (ca. 220 g)

Brennwert/ Kalorien	1659 kJ/ 396 kcal
Fett	30,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	8,5 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	16,7 g 4,3 g
Ballaststoffe	4,3 g
Eiweiß	12,6 g
Salz	0,5 g

Hähnchenbrust:

Hähnchenfleisch mit den Gewürzen, Öl und Brühe 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Für eine schönere Optik kann man die Silikonform vor dem Befüllen mit etwas Paprikapulver austreuen. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Hähnchenbrust“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Gelbe Karotten:

Karotten mit Gemüsebrühe und Gewürzen 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Babymöhre“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Basmatireis:

Basmatireis mit Wasser und Öl 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Erbsen“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Kräutersauce:

Bechamelsauce und Sahne aufkochen und mit Petersilie abschmecken.

Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis! Wir empfehlen den RobotCoupe Blixer und eine Pürierzeit von 5 Min. In der Mikrowelle abgedeckt max. 5 Min. bei mittlerer Hitze (400W) regenerieren. Testen Sie vorab das Erhitzungsverhalten!



HÄHNCHENBRUST
 mit gelben Karotten,
 Basmatireis und Kräutersauce