



Leichter kochen,  
besser essen!



2  
KW46  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Cremiger Hähnchen-Kartoffel-Eintopf mit Zucchini und Porree

Eintöpfe sind im Winter genau das Richtige: warm, sättigend und abwaschfreundlich. Mit Hähnchen, Gemüse und Crème fraîche ist dieser Eintopf besonders schön cremig. Da kann Dir selbst ein Herbststurm oder gar ein Wintereinbruch nichts anhaben. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



An Tag  
1-3 kochen

kalorienarm,  
proteinreich,  
ballaststoffreich



Hähnchenbrust



Kartoffeln



Zucchini



Porree



Crème fraîche



Senf



Dill



Muskatnuss



Speisestärke

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Hähnchenbrust	2	4
Speisestärke 1) 15)	2 g	4 g
Dill	5 g ⊕	10 g
Zucchini [Ursprungsst. ESP]	1	2
Porree [Ursprungsst. DE]	1 Stange	2 Stangen
Crème fraîche 7)	75 g ⊕	150 g
Senf 10)	½ EL ⊕	1 EL
Muskatnuss	1 g	2 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

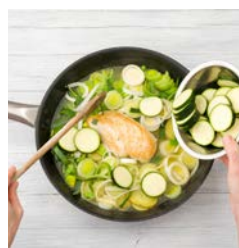
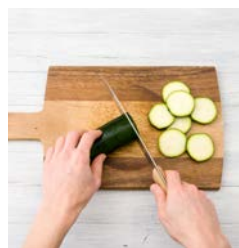
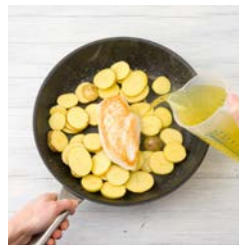
Kalorien: 598 kcal  
Kohlenhydrate: 47 g  
Fett: 25 g, Eiweiß: 40 g  
Ballaststoffe: 8 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Hühnerbrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Küchenpapier, große Pfanne (mit Deckel), kleine Schüssel



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

**1** Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. ½ cm breite Scheiben schneiden. 500 ml heiße **Hühnerbrühe** vorbereiten.

**2** **Hähnchenbrust** mit Küchenpapier trockentupfen. In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin je Seite 4 – 5 Min. anbraten. **Kartoffelscheiben** zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen und abgedeckt 10 – 15 Min. garen lassen, bis die **Kartoffelscheiben** weich sind.

**3** Währenddessen: In einer kleinen Schüssel **Speisestärke** mit ein wenig kaltem Wasser glatrühren. Spitzen vom **Dill** abzupfen und grob hacken. **Zucchini** in ca. ½ cm breite Scheiben schneiden. **Porree** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**4** Deckel von der Pfanne nehmen, Hitze höher stellen, gelöste **Speisestärke** einrühren, aufkochen lassen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwa eingedickt ist. **Zucchini-** und **Porreescheiben** zugeben und unterrühren. Deckel erneut aufsetzen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** noch bissfest ist.

**5** **Crème fraîche** und **Senf** unter die **Soße** rühren, mit **Muskatnuss**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Abschließend **Dillspitzen** unterheben.

**6** **Hähnchen-Kartoffel-Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und genießen.