



Herzhafter Hähncheneintopf

mit Buschbohnen und cremigem Kräuterschmand



HELLO SCHMAND

Sahne, Schmand, Crème fraîche,
saure Sahne – der Unterschied all dieser
Produkte liegt im Fettgehalt.
Bei Schmand beträgt dieser i. d. R. 24 %.



Hähnchenbrustfilet



stückige Tomaten



Petersilie



Rosmarin



Schnittlauch



Gewürzmischung



Knoblauchzehe



Kartoffeln



rote Zwiebel



Schmand



Karotte



Buschbohnen



Balsamicoessig

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Die perfekte Mischung aus cremig-herzhaft und dennoch spätsommerlich gibt es heute auf dem Teller. Denn unser herzhafter Hähncheneintopf bringt alles mit: Wohlfühlfaktoren wie Schmand mit Kräutern und gebackene Kartoffeln. Andererseits aber auch frische Zutaten wie Buschbohnen oder die aromatischen stückigen Tomaten. Übrigens ist unser Rezept echt praktisch, denn Du benötigst lediglich einen großen Topf und Deinen Backofen dafür. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **2 kleine Schüsseln**, **1 großen Topf** und eine **Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in 1,5 cm große Würfel schneiden. **Karotte** schälen, längs vierteln und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Kartoffel- und **Karottenwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Oliveöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. backen.



2 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Hähnchen in 1 cm breite Stücke schneiden und in einer Schüssel mit **Öl*** und der **Gewürzmischung** vermengen.



3 HÄHNCHEN BRATEN

In einem großen Topf ohne Zugabe von weiterem Fett **Hähnchenstreifen** bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen.

Heiße **Hühnerbrühe*** vorbereiten.



4 EINTOPF VERFEINERN

Hähnchen aus dem Topf nehmen. **Zwiebelstreifen** ohne weitere Fettzugabe 1 – 2 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen und mit **Balsamicoessig** und **Hühnerbrühe** ablöschen.

Stückige Tomaten zugeben.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** mit in den Topf geben und ca. 10 Min. köcheln lassen.



5 KRÄUTERSCHMAND ZUBEREITEN

Rosmarinnadeln fein hacken und mit in den Topf geben.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit dem **Schmand** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Nach der Garzeit des Eintopfes **Hähnchenstreifen** wieder dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Ofengemüse zum Eintopf geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähncheneintopf auf Teller verteilen und mit einem Klecks **Kräuterschmand** genießen.

★ **TIPP:** Wenn Du Deinen Eintopf etwas flüssiger magst, füge einfach noch etwas Wasser hinzu!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Karotte DE	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung "Kartoffelknaller"	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
stückige Tomaten (Pkg.)	1	1½	2
Petersilie/Rosmarin/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Schmand 5)	150 g	150 g	150 g
Oliveöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Hühnerbrühe*	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2977 kJ/712 kcal
Fett	4 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	7 g	61 g
– davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	5 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at