

CREMIGER HÄHNCHEN-KARTOFFEL-EINTOPF

mit Porree, Zucchini und Crème fraîche



HELLO SENF

Wusstest Du, dass Senf schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde?!

Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln



Zucchini



Crème fraîche



Porree



Speisestärke



Senf



Gewürzmischung „Hähncheneintopf“



Petersilie



40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Warum sind Eintöpfe ein so perfektes Essen? Sie sind warm, sättigend, stecken voller **Proteine** und **Ballaststoffe** und sind enorm abwaschfreundlich. Mit Hähnchen, Gemüse und Crème fraîche ist Dein Eintopf heute schön cremig, geht aber andererseits noch als leichter Genuss durch. Ein perfektes Wohlfühlessen also, falls ein Frühlingssturm aufziehen sollte. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne** (mit **Deckel**).



1 KARTOFFELN SCHNEIDEN

Erhitze **500 ml** [**750 ml** | **1000 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Heiße **Hühnerbrühe*** vorbereiten.



2 HÄHNCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Hähnchenbrustfilets** darin je Seite 4 – 5 Min. anbraten.

Kartoffelscheiben zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.

Mit der vorbereiteten **Hühnerbrühe** ablöschen und abgedeckt 10 – 15 Min. garen lassen, bis die **Kartoffelscheiben** weich sind.



4 GEMÜSE MITKOCHEN

Deckel abnehmen, Hitze höher stellen, gelöste **Speisestärke** einrühren, alles aufkochen lassen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Zucchinischeiben und **Porreeringe** zugeben. Deckel erneut aufsetzen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, sodass das **Gemüse** noch bissfest ist.



5 Eintopf VOLLENDEN

Crème fraîche und **mittelscharfen Senf** unter die **Soße** rühren, mit **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

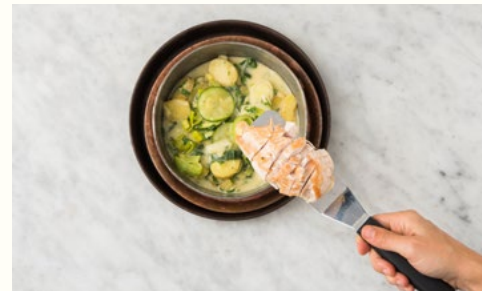
Abschließend gehackte **Petersilie** unterheben.



3 SPEISESTÄRKE VORBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Speisestärke** mit ein wenig kaltem **Wasser*** glatt rühren.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Porree** in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

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

★ **TIPP:** Du kannst das Hähnchenfilet vor dem Servieren in Scheiben schneiden, so lässt es sich leichter essen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Hähnchenbrustfilets	280 g	420 g	560 g
Speisestärke	2 g	3 g ☞	4 g
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
Porree NL	1	2 (klein)	2
Crème fraîche 7)	150 g	225 g ☞	300 g
mittelscharfer Senf 10)	10 ml	15 ml ☞	20 ml
Gewürzmischung „Hähncheneintopf“ 15)	5 g	7,5 g ☞	10 g
Hühnerbrühe*	500 ml	750 ml	1000 ml
Öl*	1 EL	1 ½ EL	2 EL
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. 700 g)
Brennwert	387 kJ/93 kcal	2738 kJ/655 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	7 g	48 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	7 g	44 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch **10)** Senf **15)** kann Spuren von Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, **NL:** Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 72 023 20 78 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

2018 | KW 19 | 2

HelloFRESH