



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

25 [30] Min.

45 [50] Min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Neuentdeckung

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 All-in-one-Wohlfühlessen also, falls ein Frühlingssturm aufziehen sollte. Lass es Dir schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Gareinsatz [und 200 g in den Varoma-Behälter] geben. **Porree** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Varoma-Behälter verteilen. Varoma-Behälter verschließen.



2 VORGAREN

500 g **Wasser*** und 1 TL [2 TL] **Hühnerbrühpaste*** in den Mixtopf geben.

Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Zucchini** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und mit dem Rezept fortfahren.



3 HÄHNCHENBRUST VORBEREITEN

Hähnchenbrustfilets in je vier Stücke schneiden und **salzen*** und **pfeffern***. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen, [**Kartoffelscheiben** und] **Porreescheiben** von innen nach außen mischen. **Hähnchenstücke** zugeben und darauf **Zuchinischeiben** verteilen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Crème fraiche** und **Speisestärke** glatt rühren.



4 SOSSE VOLLENDEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen. **Crème-fraiche-Stärke-Mischung**, **Senf**, **Petersilienblätter**, **Gewürzmischung** und 250 g [400 g] **Garflüssigkeit** (eventuell mit **Wasser** auffüllen) zugeben. **20 Sek./Stufe 6-7-8** vermischen und **4 Min. [5 Min.]/95 °C/Stufe 1** erwärmen.



5 KURZ VOR DEM GENUSS

Gemüse, **Kartoffelscheiben** und **Hähnchenbruststücke** in eine große Schüssel geben. **Soße** darüber verteilen und vorsichtig vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Hähnchenbrustfilets	280 g	560 g
Speisestärke	2 g	4 g
Petersilie	10 g	20 g
Zucchini ^{ES}	1	2
Porree ^{NL}	1	2
Crème fraîche ⁷⁾	150 g	300 g
mittelscharfer Senf ¹⁰⁾	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hähncheneintopf“ ¹⁵⁾	5 g	10 g

Salz*, Pfeffer*, Hühnerbrühpaste*, Wasser*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE 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!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

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



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!