

# Cremiges Hähnchengeschnetzeltes dazu Konfettistampf mit Karotten und Buschbohnen

Family 30 – 40 Minuten • 2873 kJ/687 kcal • Tag 3 kochen

14



mehligk. Kartoffeln



Zwiebel



Karotte



Crème fraîche



Hähnchenbrustfilet



Petersilie



Buschbohnen



Butter



Milch



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Crème fraîche <b>7)</b>	100 g**	150 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Buschbohnen	100 g	100 g	200 g
Butter <b>7)</b>	10 g	15 g**	20 g
Milch <b>7)</b>	100 ml**	150 ml**	200 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	371 kJ/89 kcal	2873 kJ/687 kcal
Fett	3,77 g	29,18 g
– davon ges. Fettsäuren	1,96 g	15,19 g
Kohlenhydrate	8,07 g	62,48 g
– davon Zucker	1,93 g	14,95 g
Eiweiß	5,29 g	40,97 g
Salz	0,221 g	1,714 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose)

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



## Gemüse kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** und **Karotten** schälen. Beides in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**Kartoffeln** und **Karotten** in einen großen Topf mit genügend heißem **Wasser\*** geben. **Wasser** ausreichend **salzen\*** und aufkochen und abgedeckt insgesamt ca. 15 Min. garen.



## Bohnen hinzufügen

Währenddessen Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Bohnen** in 1 cm kleine Stücke schneiden.

**Tipp:** *Das geht schneller, wenn Du mehrere Bohnen zusammenhältst und diese dann schneidest.*

Nach 7 Min. **Bohnenstücke** zu den **Kartoffeln** in den Topf geben und alles zusammen weitere 8 Min. kochen.



## Kleine Vorbereitung

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und mitgeliefertem **Hühnerbrühpulver** eine **Brühe** herstellen.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Hähnchenbrustfilets** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## Zutaten anbraten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hühnerbrust** 2 – 3 Min. anbraten.

**Zwiebelstreifen** dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Hitze etwas reduzieren und mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** und **Crème fraîche** ablöschen und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht andickt und die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist. Danach mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Stampf vollenden

**Gemüse** abgießen, anschließend mit **Butter** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** zu einem lockeren Stampf verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Kartoffelstampf** und **Geschnetzeltes** auf Teller verteilen und ganz nach Belieben mit gehackter **Petersilie** betreuen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

