

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 DE NL NZ | 1 | 1 | 2 |
| Karotte DE NL ES IL | 2 | 3 | 4 |
| Crème fraîche 7) | 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 7) | 10 g | 15 g** | 20 g |
| Milch 7) | 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>

