

Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Sahnesoße auf Kräuterreis und Porree

Family High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 727 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Porree



Karotte



Petersilie, glatt



Leichte Kochsahne



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Butter*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Leichte Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**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. 660 g)
Brennwert	46 kJ/11 kcal	3043 kJ/727 kcal
Fett	4,5 g	29,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	20,3 g
Kohlenhydrate	12,2 g	79,8 g
– davon Zucker	2 g	13,1 g
Eiweiß	6,3 g	41,5 g
Salz	0,33 g	2,19 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



Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Frikassee vollenden

Tomatenmark, **Hühnerbrühe** und „**Hello Paprika**“ in die große Pfanne geben und 1 Min. anbraten.

Hitze reduzieren, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Kochsahne** hinzufügen und abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



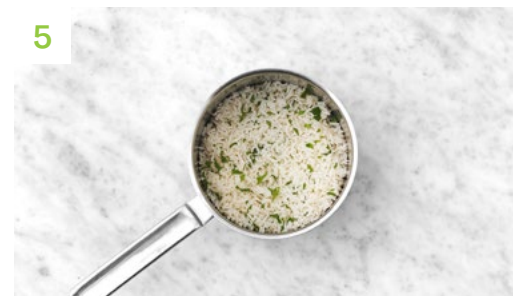
Kleine Vorbereitung

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Hähnchenbrust in 2 cm Stücke schneiden.

Petersilie hacken.



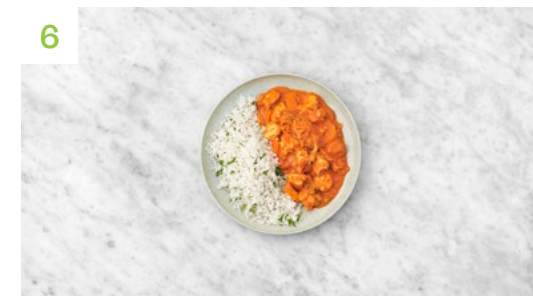
Reis vollenden

Kurz vor dem Servieren **Petersilie** unter den **Reis** heben.



Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** erhitzen. **Hähnchen**, **Karotte** sowie **Porree** darin 5 – 6 Min. goldbraun braten, bis alles ein wenig Farbe bekommt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Kräuterreis auf tiefe Teller verteilen und **Hähnchen-Tomaten-Frikassee** daneben anrichten.

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>

