



BUNTER HÄHNCHENEINTOPF MIT KAROTTE, Buschbohnen, Kartoffeln und Petersilie

KIDS
HIT



Hähnchenbrustfilet



Knoblauchzehe



Karotte



Buschbohnen



Kartoffeln



Gemüsebrühe



Crème fraîche



Zwiebel



mittelscharfer Senf



Petersilie



Weizenmehl

Mahlzeit zum Überlegen

Mhmm ... heute gibt es einen klassischen Eintopf – lecker! Und gerade Hühnereintopf gilt ja als das wahre Wundermittel gegen aufkommende Erkältungen. Wusstest Du eigentlich schon: Der Eintopf an sich ist schon sehr alt und weltweit verbreitet.

Kannst Du Dir vielleicht vorstellen, wieso das so ist? Welche Eintöpfe kennt ihr noch?

20 [20|25] Min.
 50 [50|55] Min.

Stufe 2
 Thermomix übernimmt alles

Tag 1 - 3 kochen

14





HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Du in Schritt 5 den Mixtopfdeckel auf dem Mixtopf lässt, kann nichts spritzen beim Zugeben von **Crème fraîche**.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 ZERKLEINERN & DÜNSTEN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und in den Varoma-Behälter geben. Ungeschälte **Kartoffeln** in 1 cm große Stücke schneiden. **Karotte** in dünne Scheiben schneiden. **Kartoffelstücke** und **Karottenscheiben** in den Varoma-Behälter zugeben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. Varoma verschließen.



3 VORGAREN

Wasser* und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen **Hähnchenbrust** in mundgerechte Würfel schneiden, **salzen*** und **pfeffern*** und auf den Varoma-Einlegeboden geben, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, Einlegeboden einsetzen und Varoma wieder verschließen.



4 ALL-IN-ONE GAREN

Varoma wieder aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren. Währenddessen **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Varoma abnehmen und warm halten. Heißes **Wasser*** (siehe Zutatenliste), **mittelscharfen Senf**, **Weizenmehl**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **50 Sek./ Stufe 5 - 7** schrittweise ansteigend vermengen. Danach **5 Min./100 °C/Stufe 3** kochen.



5 EINTOPF VOLLENDEN

Crème fraîche zur **Soße** geben und **2 Min./98 °C/Stufe 3** vermengen. Währenddessen **Gemüse**, **Kartoffeln** und **Hähnchen** in eine große Schüssel füllen. **Soße** in die große Schüssel zugeben, vermischen, **Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel DE	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1
Karotte DE	2	2
festkochende Kartoffeln DE	300 g	400 g
Buschbohnen	150 g	200 g
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Weizenmehl 1)	38 g	50 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g
Crème fraîche 5)	150 g	150 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml
Öl*	15 g	20 g
Wasser* zum Dampfgaren	500 g	
Wasser* für die Soße	150 g	200 g
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. 650 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2377 kJ/568 kcal
Fett	5 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	5 g	34 g
- davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	5 g	36 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

guten Appetit!