



Cremiger Hähnchen-Kartoffel-Eintopf

mit Porree, Zucchini und Crème fraîche



HELLO SENF

Echt gesund: Ein Umschlag aus zerstoßenen Senfkörnern, vermisch mit Wasser, hilft laut Volksmund bei steifem Hals, Hexenschuss oder kalten Füßen.



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Crème fraîche



Porree



Speisestärke



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung



Petersilie

25 [30] min.

45 [50] min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

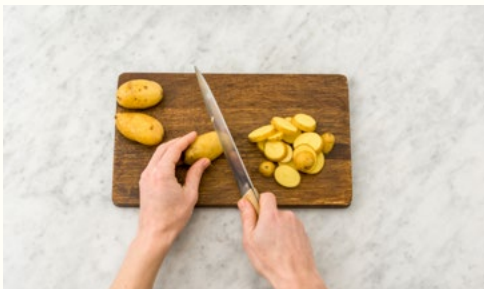
Neuentdeckung

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 der Eintopf heute schön cremig. Da können selbst ein Herbststurm oder ein Wintereinbruch Dir nichts anhaben. Guten Appetit!

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 breite 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 breite Scheiben schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und mit dem Rezept fortfahren.



3 HÄHNCHENBRUST VORBEREITEN

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



4 SOSSE VOLLENDEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen. 250 g [400 g] **Garflüssigkeit** (eventuell mit **Wasser** auffüllen), **Senf**, **Petersilienblätter**, **Gewürzmischung** und **Crème-fraîche-Stärke-Mischung** 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
Hähnchenbrustfilet	2	4
Speisestärke 15)	2 g	4 g
Petersilie	10 g	20 g
Zucchini ES	1	2
Porree (Stange) NL	1	2
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
mittelscharfer Senf 1) 10)	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hähncheneintopf“ 15)	5 g	10 g

Salz*, Pfeffer*, Hühnerbrühpaste*

- * 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	390 kJ/94 kcal	2751 kJ/658 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

- 1) Weizen 7) Milch 10) Senf
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!