



Cremiger Hähnchen-Kartoffel-Eintopf

mit Porree, Zucchini und Crème fraîche



HELLO SENF

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



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Crème fraîche



Porree



Speisestärke



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung



Petersilie

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

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!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **500 ml [1000 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und **1 kleine Schüssel**.



1 KARTOFFELN SCHNEIDEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. 500 ml [1000 ml] heiße **Hühnerbrühe** vorbereiten.



2 HÄHNCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Hähnchenbrustfilets** darin je Seite 4 – 5 Min. anbraten. **Kartoffelscheiben** zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen und abgedeckt 10 – 15 Min. garen lassen, bis die **Kartoffelscheiben** weich sind.



3 SPEISESTÄRKE VORBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Speisestärke** mit ein wenig kaltem **Wasser** glatt rühren. **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. **Zucchini** in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Porree** in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.



4 GEMÜSE MITKOCHEN

Deckel von der Pfanne nehmen, Hitze höher stellen, gelöste **Speisestärke** einrühren, aufkochen lassen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist. **Zucchinischeiben** und **Porreeringe** zugeben und unterrühren. Deckel erneut aufsetzen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, sodass das **Gemüse** noch bissfest ist.



5 Eintopf VOLLENDEN

Crème fraîche und **Senf** unter die **Soße** rühren, mit **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Abschließend gehackte **Petersilie** unterheben.



6 ANRICHTEN

Hähnchen-Kartoffel-Eintopf auf tiefe Teller verteilen und genießen.

★ **TIPP:** Du kannst das Hähnchenfilet vor dem Servieren in Scheiben schneiden, so lässt es sich leichter essen.

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 |

Hühnerbrühe*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g | 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!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

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!