



CREMIGES HÜHNERFRIKASSE

mit Champignons und Reis

EASY ALLTAG



Jasminreis



Crème fraîche



Hähnchenbrustfilet



Gemüsebrühe



braune Champignons



mittelscharfer Senf

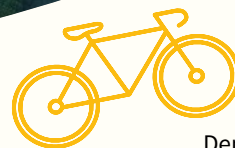


Karotte



Schnittlauch

Mahlzeit zum Überlegen!



Wie wäre es mit einem kleinen, kulinarischen Urlaubsausflug nach Frankreich?

Denn hier kommt unser cremiges Frikassee mit Hähnchenbrust, Champignons und fluffigem Jasminreis ursprünglich her.

Was weißt Du eigentlich schon über Frankreich?

Welche ist die französische Hauptstadt, wie heißt das typische Weißbrot der Franzosen, das auch wir gerne essen, und weißt Du welches Deiner Küchengeräte aus Frankreich kommt?



15 [15|25] Min.

30 [35|40] Min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Tag 1 - 3 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Schnittlauch schmeckt ein bisschen scharf. Ihr könnt ihn in 1 – 2 cm lange Röllchen schneiden, so könnt Ihr besser probieren.



3 REIS VORBEREITEN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und **Karottenstücke** mischen. **Champignonscheiben** darauf verteilen. Einlegeboden in den Behälter einsetzen und Varoma verschließen. Gareinsatz einsetzen, **Salz*** und **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf füllen. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Ihr ein **Gefäß**, um die heiße Garflüssigkeit aufzufangen.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotten schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und **Karottenstückchen** in den Varoma-Behälter füllen. Varoma verschließen. 400 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **braune Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren und weiter vorbereiten.



4 FRIKASSEE KOCHEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen. Heiße **Garflüssigkeit*** (siehe Zutatenliste), **Gemüsebrühe**, **Crème fraîche** und **Senf** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5** vermischen. **Gemüse** und **Fleisch** aus dem Varoma zugeben und **6 Min./98 °C/↻/Stufe 1** fertig garen. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



2 FLEISCH VORBEREITEN

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garslitze frei bleiben.



5 ANRICHTEN

Frikassee nach der Garzeit mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Frikassee** darauf anrichten. Mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
Crème fraîche 5)	150g	300g
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
braune Champignons	200 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml
Schnittlauch	10 g	10 g
Karotte DE	1	2
heiße Garflüssigkeit*	200 g	250 g
Salz* für Reis	1 ½ TL	
Wasser* für Reis	1000 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. 700 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	2950 kJ/705 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	11 g	66 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland

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!