



CREMIGES HÄHNCHENFRIKASSEE

mit Champignons und Reis

EASY
ALLTAG



Jasminreis



Crème fraîche



Hähnchenbrustfilets



Gemüsebrühe



braune Champignons



mittelscharfer Senf

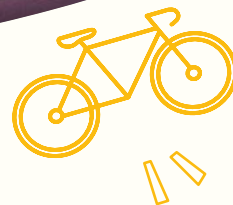


Karotten



Kartoffelstärke

Mahl Zeit 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? Wie heißt die französische Hauptstadt und wie das typische Weißbrot der Franzosen, das auch wir gerne essen, und kennst Du eine der französischen Inseln? Los geht's!

thermomix

15 [25] Min.

35 [40] Min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Tag 1 - 3 kochen



Das **Hähnchenfrikassee** lässt sich im Thermomix® ganz einfach zubereiten. Alles wird gleichzeitig fertig und Ihr habt zwischendurch genug Zeit, um die Küche wieder aufzuräumen oder miteinander zu spielen.



3 REIS VORBEREITEN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und **Möhrenstückchen** mischen. Danach **Champignonstücke** auf den **Möhren** verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1½ TL **Salz*** und 1.000 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf füllen. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 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. 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. 200 g [250 g] **heiße Garflüssigkeit***, gelöste **Kartoffelstärke**, **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/Reverse/Stufe 1** fertig garen.



2 FLEISCH VORBEREITEN

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

Kartoffelstärke in eine kleine Schüssel geben und mit 1 EL [1 1/2 EL] kaltem Wasser verrühren.



5 ANRICHTEN

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

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Karotten GB	3	4
braune Champignons	200 g	300 g
Hähnchenbrustfilets	420 g	560 g
Jasminreis	225 g	300 g
Kartoffelstärke	4 g	6 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Crème fraîche 5)	150 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml
Wasser* für Schritt 1	400 g	
Wasser* für Schritt 3	1.000 g	
Salz* für Schritt 3	1½ TL	
heiße Garflüssigkeit* für Schritt 4	200 g	250 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3.224 kJ/771 kcal
Fett	5 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	10 g	70 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	6 g	41 g
Salz	1 g	1 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

GB: Großbritannien

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

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!