



CREMIGES HÄHNCHENGESCHNETZELTES, dazu bunter Kartoffelstampf mit Karotten & Bohnen

FAMILY



mehlig. Kartoffeln



Zwiebel



Karotte



Crème fraîche



Hähnchenbrustfilet



Petersilie



Buschbohnen



Milch



Hühnerbrühe

Marcos Tipps für Kids!



Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Enden der Bohnen abbrechen. Das geht ganz einfach und man braucht dazu kein Messer.



- 30 [35] Min.
- 45 [50] Min.
- Stufe 2
- Thermomix kocht
- Tag 1 - 3 kochen

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Petersilie in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. [Überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben].



2 DAMPFGAREN

Karotten schälen und ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden. **Bohnen** in ca. 1 cm große Stücke schneiden und zusammen mit den **Karotten** im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 FÜR DAS GESCHNETZELTE

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchen** 2 – 3 Min. anbraten. **Zwiebelhalbringe** zugeben und 1 Min. mitbraten. Hitze etwas reduzieren, mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** und **Crème fraîche** ablöschen und weitere 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht andickt und die **Hähnchenbrust** nicht mehr rosa in der Mitte ist. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 STAMPF ZUBEREITEN

Varoma abnehmen und Mixtopf leeren. 150 g [200 g] **Milch** und 15 g [20 g] **Butter*** in den Mixtopf geben und **2 Min./90 °C/Stufe 1** erhitzen. **Kartoffeln**, **Karotten**, **Bohnen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **5 Sek./Stufe 5** zu einem Stampf pürieren.



3 SCHNEIDEN

Aus 150 ml [200 ml] heißem **Wasser*** und mitgelieferter **Hühnerbrühe** eine **Brühe** herstellen. **Hähnchenbrustfilets** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.

Erst 10 Min. vor dem Ende der Dampfgarzeit das **Geschnetzelte** zubereiten.



6 ANRICHTEN

Kartoffelstampf und **Geschnetzeltes** auf Tellern verteilen und nach Belieben mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	900 g	1.200 g
Karotte NL	3	4
Buschbohnen	150 g	200 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	2
Hähnchenbrustfilet	375 g	500 g
Petersilie	10 g	10 g
Crème fraîche 5)	150 g	300 g
Milch 5)	150 ml ☉	200 ml
Wasser* für Schritt 2	500 g	
heißes Wasser* für Schritt 3	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 5	15 g	20 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. 800 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2.906 kJ/695 kcal
Fett	3,65 g	29,17 g
– davon ges. Fettsäuren	1,85 g	14,81 g
Kohlenhydrate	7,96 g	63,59 g
– davon Zucker	2,00 g	16,02 g
Eiweiß	5,26 g	42,02 g
Salz	0,219 g	1,752 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland 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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at