



CREMIGES HÄHNCHENGESCHNETZELTES

mit Paprika, Champignons und Spätzle

FAMILY



Crème fraîche



Hähnchenbrustfilets



Zwiebel



Eierspätzle



rote Spitzpaprika



Champignons



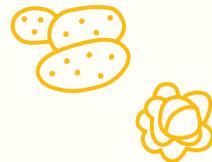
Hühnerbrühe

Marcos Tipps für Kids

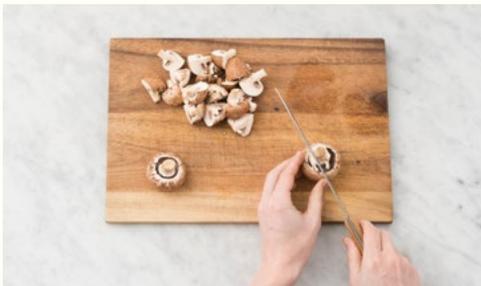


Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch (je nachdem, wie alt sie sind und wie viel Ihr ihnen zutraut) die Champignons vierteln oder helfen mit anzurichten.

20 [25] Min. 35 [35] Min.
Stufe 2 Thermomix kocht
Tag 1 - 3 kochen



Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Erhitzt **150 ml [200 ml]** Wasser* im **Wasserkocher** (oder im TM 6).
Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel**, **1 hohes Rührgefäß** und **2 große Pfannen**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen und halbieren.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Paprika halbieren, Kerne herauslösen und **Paprikahälften** in dünne Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden.



2 DAMPFGAREN VORBEREITEN

Paprikastreifen und **Champignonstücke** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen. Aus **150 ml [200 ml]** heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Hühnerbrühe** eine **Brühe** zubereiten.



3 DAMPFGAREN

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **400 g Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **11 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen **Hähnchenbrust** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



4 GESCHNETZELTES BRATEN

1½ EL [2 EL] Öl* in einer großen Pfanne stark erhitzen und **Fleisch** und zerkleinerte **Zwiebel** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten. Vorbereitete **Brühe** zugeben und 1 Min. leicht köcheln lassen.



5 FÜR DIE SPÄTZLE

Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne **1½ EL [2 EL] Öl*** und **¾ EL [1 EL] Butter*** erhitzen und **Spätzle** darin 4 – 6 Min. unter Wenden anbraten. Varoma abnehmen. **Gemüse, Crème fraîche, Salz*** und **Pfeffer*** zum **Fleisch** in die Pfanne geben. Alles gut verrühren und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Soße** etwas eingedickt ist.



6 ANRICHTEN

Geschnetzeltes nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Spätzle** auf Teller verteilen und **Geschnetzeltes** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Champignons	150 g	200 g
Zwiebel DE	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2
Hühnerbrühe	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
Crème fraîche 5)	225 g	300 g
frische Eierspätzle 1) 2)	600 g	800 g
heißes Wasser* für Schritt 2	150 ml	200 ml
Wasser* für Schritt 3	400 g	
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 5	¾ EL	1 EL
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. 600 g)
Brennwert	611 kJ/146 kcal	3.807 kJ/910 kcal
Fett	7,94 g	49,47 g
– davon ges. Fettsäuren	3,26 g	20,29 g
Kohlenhydrate	10,74 g	66,89 g
– davon Zucker	1,62 g	10,10 g
Eiweiß	7,67 g	47,80 g
Salz	0,420 g	2,618 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #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