



# HÄHNCHENGESCHNETZELTES MIT SPÄTZLE

in einer cremigen Apfel-Champignon-Soße



## HELLO THYMIAN

Frischer Thymian sorgt in diesem Gericht für die ganz besondere Würze. Er soll außerdem besonders gut bei einer Erkältung helfen!



Hähnchenbrustfilets



Champignons



Eierspätzle



Apfel



Kochsahne



Petersilie



Thymian



Gewürzmischung „Hähnchen“



Butter

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Champignons** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Apfel** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** ebenfalls in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Blätter vom **Thymian** abzupfen.



## 2 HÄHNCHEN SCHNEIDEN

**Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Hähnchengeschnetzeltes** darin ca. 4 Min. anbraten.



## 3 ANBRATEN

**Champignonscheiben** zugeben und alles ca. 3 Min. weiterbraten. Anschließend **Gewürzmischung, Thymianblättchen** und **Apfelscheiben** zugeben und ca. 3 Min. unter Wenden braten. Mit **Sahne** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



## 4 SPÄTZLE BRATEN

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Spätzle** darin ca. 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. In der letzten Min. **Butter** zugeben und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 PETERSILIE SCHNEIDEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.

**Champignon-Apfel-Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Spätzle** und **Hähnchengeschnetzeltes** in **Champignon-Apfel-Soße** auf Teller verteilen, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Champignons	100 g	150 g	200 g
Apfel DE	1	1	2
Petersilie glatt/Thymian	5 g	7,5 g	10 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Spätzle 1) 2)	250 g	400 g	500 g
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hähnchen“	3 g	4 g	6 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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. 500 g)
Brennwert	546 kJ/130 kcal	2.824 kJ/675 kcal
Fett	5,69 g	29,47 g
– davon ges. Fettsäuren	2,66 g	13,75 g
Kohlenhydrate	11,15 g	57,69 g
– davon Zucker	3,69 g	19,10 g
Eiweiß	8,34 g	43,16 g
Salz	0,262 g	1,355 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!)

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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