

# Hähnchenstreifen in Champignon-Apfel-Soße auf frischen Eierspätzle

Family High Protein Thermomix kocht • 735 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet



Champignons



frische Eierspätzle



Apfel



Kochsahne



Petersilie glatt



Thymian



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

⚡ 30 [35 | 40] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
frische Eierspätzle <b>8) 13) 15)</b>	400 g	600 g	800 g
Apfel <b>NL   PL   RS</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	2,5 g**	4 g**	5 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 640 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	3073 kJ/735 kcal
Fett	3,72 g	23,87 g
– davon ges. Fettsäuren	1,53 g	9,82 g
Kohlenhydrate	12,13 g	77,87 g
– davon Zucker	2,92 g	18,74 g
Eiweiß	7,78 g	49,90 g
Salz	0,490 g	3,145 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **PL:** Polen **RS:** Serbien



## Für die Kräuter

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Thymianblätter** abzupfen.



## Schneiden

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

**Apfel** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** ebenfalls in 0,5 cm große Halbscheiben schneiden.

**Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

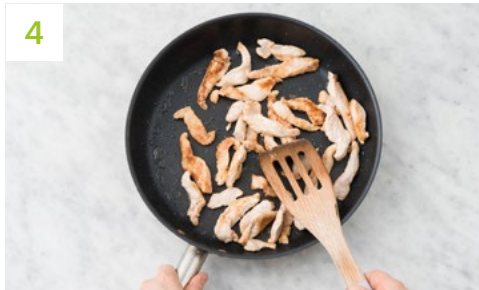


## Für die Spätzle

350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben und Varoma-Behälter aufsetzen.

Rührraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben.

**Spätzle** darauf geben, Varoma verschließen, **16 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen und mit dem Rezept fortfahren.



## Für die Soße

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Hähnchengeschnetzeltes** darin ca. 4 Min. anbraten.

**Champignonscheiben** in die Pfanne zugeben und mit dem **Fleisch** ca. 3 Min. weiterbraten.

Anschließend „**Hello Muskat**“ **Gewürzmischung**, **Thymianblättchen** und **Apfelscheiben** zugeben und ca. 3 Min. unter Wenden braten.



## Sauce köcheln

**Pfanneneinhalt** mit **Sahne**, **Hühnerbrühpulver**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

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

Varoma abnehmen.



## Anrichten

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

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

