

Herbstlicher Eintopf mit Hähnchen und Porree

dazu Basilikumpaste und Kürbiskerne

High Protein Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 668 kcal • Tag 3 kochen

26



Hähncheninnenfilets



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Ofenkartoffel



Karotte



Porree



Basilikum



Hühnerbrühe



Basilikumpaste



Crème fraîche



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Kürbiskerne



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninfiles	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Karotte DE NL DK	1	2	2
Porree NL BE	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Basilikumpaste	15 ml	22 ml**	30 ml
Crème fraîche 7)	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 740 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2794 kJ/668 kcal
Fett	5,36 g	39,64 g
– davon ges. Fettsäuren	1,76 g	13,01 g
Kohlenhydrate	5,21 g	38,56 g
– davon Zucker	1,44 g	10,67 g
Eiweiß	5,12 g	37,91 g
Salz	0,474 g	3,510 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) **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **DK:** Dänemark



Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Karotte schälen und ebenfalls in 0,5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden.

Lauch in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Hähncheninfiles in Streifen schneiden.



Hähnchen anbraten

In einem großen Topf **Kürbiskerne** ca. 2 Min. rösten, bis sie duften und aufplatzen. Herausnehmen.

In dem Topf 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl* erhitzen, **Hähnchenstreifen** hineingeben und 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Gewürzmischung „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten.

Hähnchenstreifen herausnehmen und beiseitestellen.



Eintopf kochen

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* in den Topf geben, **Kartoffeln**, **Möhren** und **Lauch** darin 2 Min. anschwitzen.

400 ml [600 ml | 800 ml] heißes Wasser*, **Hühnerbrühe** und **Gewürzmischung** „Hello Muskat“ hineingeben, aufkochen und 10 – 12 Min. abgedeckt kochen, bis das **Gemüse** fast gar ist.



Kürbiskerne hacken

Inzwischen **Kürbiskerne** grob hacken.



Eintopf vollenden

Hähnchenstreifen wieder in den Eintopf geben und 1 – 2 Min. erhitzen.

Basilikumpaste und Hälfte der **Crème fraîche** einrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Crème fraîche** toppen und mit gehackten **Kürbiskernen** bestreuen.

Blätter vom **Basilikum** grob zerzupfen, über den Eintopf verteilen und genießen.

Guten Appetit!

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

