

Herzhafter Hähncheneintopf mit Buschbohnen und Kräuterschmand

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 2438 kJ/583 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet



stückige Tomaten



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Knoblauchzehe



Kartoffeln (Drillinge)



rote Zwiebel



Schmand



Karotte



Hühnerbrühe



Buschbohnen



Balsamico-Essig



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kartoffeln (Drilllinge)	500 g	800 g	1000 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Schmand 7)	75 g**	120 g**	150 g
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Balsamico-Essig 14)	12 ml	18 ml**	24 ml
Olivenöl*, Wasser*, Zucker*	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. 820 g)
Brennwert	296 kJ/71 kcal	2438 kJ/583 kcal
Fett	1,61 g	13,23 g
– davon ges. Fettsäuren	0,35 g	2,89 g
Kohlenhydrate	7,73 g	63,63 g
– davon Zucker	2,51 g	20,69 g
Eiweiß	4,88 g	40,18 g
Salz	0,373 g	3,071 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) 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **IL:** Israel



Gemüse backen

Ungeschälte, gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden.

Karotte schälen, ebenfalls längs vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden.

Kartoffel- und **Karottenwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



Eintopf ansetzen

Hähnchen aus dem Topf nehmen und **Zwiebeln** und **Bohnen** 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Knoblauch dazupressen und mit **Balsamico-Essig** und vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen.

Gehackte Tomaten zufügen und ca. 12 – 14 Min. köcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind.



Hähnchen vorbereiten

Hähnchen in 1 cm breite Stücke schneiden und in einer großen Schüssel mit 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** vermengen.

In einem kleinen Topf mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Hühnerbrühe** eine **Brühe** zubereiten.



Kräuterschmand zubereiten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, **Petersilienblätter** fein hacken.

Schnittlauchröllchen und **Petersilienblätter** mit dem **Schmand** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen braten

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einem großen Topf ohne Zugabe von weiterem Fett **Hähnchenstreifen** bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Währenddessen Enden der **Bohnen** abschneiden und diese quer halbieren.



Anrichten

Nach der Bohnen-Kochzeit **Hähnchenstreifen** dazugeben und weitere 3 – 5 Min. köcheln lassen.

Ofengemüse dazugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** abschmecken.

Eintopf auf Teller verteilen und mit einem Klecks **Kräuterschmand** genießen.

Tipp: Wenn Du den Eintopf flüssiger magst, gib einfach noch etwas Wasser hinzu.

Guten Appetit!