

# 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 <b>ES</b>          | 1               | 1       | 2      |
| Kartoffeln (Drilllinge)          | 500 g           | 800 g   | 1000 g |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b> | 1               | 1       | 2      |
| Schmand <b>7)</b>                | 75 g**          | 120 g** | 150 g  |
| Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b> | 1               | 1       | 2      |
| Hühnerbrühe                      | 4 g             | 6 g     | 8 g    |
| Buschbohnen                      | 100 g           | 150 g   | 200 g  |
| Balsamico-Essig <b>14)</b>       | 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!