



PIKANTER HÄHNCHENEINTOPF

mit Tomaten und Paprika

MAX 20%
CARBS

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W26

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Crème fraîche



rote Paprika



Kirschtomatenpolpa



Knoblauchzehe



Sriracha Sauce



Hühnerbrühe



Hähnchenbrustfilet



Kichererbsen



Petersilie



Kürbiskerne

20 [20 | 25] Min. 35 [35 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 ZERKLEINERN
Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



2 DÜNSTEN
Paprika vierteln, entkernen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **5 Min./100 °C/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



3 WÄHRENDESSEN
Kichererbsen durch den Varoma-Behälter abgießen und spülen.

Hähnchenbrustfilets in mundgerechte (ca. 2 – 3 cm große) Stücke schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



4 EINTOPF KOCHEN
Kirschtomaten-Polpa, **Hühnerbrühe**, **Salz***, **Pfeffer***, 1 Prise **Zucker***, 300 g [375 g | 450 g] **Wasser*** und nach gewünschter Schärfe **Sriracha-Soße** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 1 – 2 Min. rösten.

Varoma nach der Garzeit abnehmen. **Kichererbsen** und **Hähnchenstücke** in eine große Schüssel geben und warm halten.



5 EINTOPF PÜRIEREN
Crème fraîche in den Mixtopf zugeben und schrittweise ansteigend **55 Sek./Stufe 5-7-9-10** pürieren.

★ **TIPP:** Wenn Du heiße Flüssigkeit im Thermomix® pürierst, erhöhe langsam die Geschwindigkeit und reduziere die Geschwindigkeit in umgekehrter Reihenfolge von Stufe 10 auf 5-3-1-0 nach dem Pürieren.

Eintopf aus dem Mixtopf in die große Schüssel zugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und/oder **Sriracha-Soße** abschmecken.



6 ANRICHTEN
Hähncheneintopf auf Schüsseln verteilen, mit zerkleinerter **Petersilie** und **Kürbiskernen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
rote Paprika NL	1	2	2
Kirschtomatenpolpa	1	1	2
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Sriracha Sauce 11)	8 ml	15 ml	15 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kichererbsen	1	1½	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 4	300 g	375 g	450 g
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	333 kJ/80 kcal	2.841 kJ/679 kcal
Fett	4,40 g	37,58 g
– davon ges. Fettsäuren	2,03 g	17,34 g
Kohlenhydrate	3,79 g	32,35 g
– davon Zucker	1,26 g	10,74 g
Eiweiß	5,47 g	46,67 g
Salz	0,298 g	2,542 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

5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.