

Vier-Jahreszeiten Eintopf mit Hähnchen & Porree

dazu Basilikumpaste und Kürbiskerne

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

26



Hähncheninnenfilets



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Karotte



Porree



Basilikum



Basilikumpaste



Crème fraîche



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Kürbiskerne



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüschäler und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|-------|
| Hähncheninnenfilets | 250 g | 375 g | 500 g |
| Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY | 2 | 3 | 4 |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 2 g | 4 g | 4 g |
| Karotte DE NL DK | 1 | 2 | 2 |
| Porree NL BE | 1 | 2 | 2 |
| Basilikum | 10 g | 10 g | 10 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 |
| Hühnerbrühe | 6 g | 8 g | 12 g |

**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



1 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.

Porree gründlich auswaschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Hähncheninnenfilets in Streifen schneiden.



2 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.



3 Eintopf kochen

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in den Topf geben, **Kartoffeln**, **Karotte** und **Porree** 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.



4 Kürbiskerne hacken

Inzwischen **Kürbiskerne** grob hacken.



5 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.



6 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>

