



Herzhafter Hähncheneintopf

mit Buschbohnen und cremigem Kräuterschmand



HELLO SCHMAND

Sahne, Schmand, Crème fraîche, saure Sahne – der Unterschied all dieser Produkte liegt im Fettgehalt. Bei Schmand beträgt dieser in der Regel 24 %.



Hähnchenbrustfilet



stückige Tomaten



Petersilie



Rosmarin



Schnittlauch



Gewürzmischung „Kartoffelknaller“



Knoblauchzehe



Kartoffeln



rote Zwiebel



Schmand



Karotte



Buschbohnen



Balsamicoessig

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Die perfekte Mischung aus cremig-herzhaft und frisch-würzig gibt es heute. Denn unser Hähncheneintopf bringt alles mit: Wohlfühlfaktoren wie Schmand mit Kräutern und gebackene Kartoffeln. Andererseits aber auch frische Zutaten wie Buschbohnen oder die aromatischen, stückigen Tomaten, die Dich an den Sommer erinnern sollen. Übrigens ist unser Rezept echt praktisch, denn Du benötigst lediglich einen großen Topf und Deinen Backofen dafür. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 große Schüssel** und **1 Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE BACKEN

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

Ungeschälte, gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln und in je 3 Stücke schneiden, sodass man kleine Würfel erhält. **Karotte** schälen und ebenfalls längs vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden. **Kartoffel-** und **Karottenwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. backen.



4 Eintopf ansetzen

Hähnchen aus dem Topf nehmen und **Zwiebeln** 1 – 2 Min. anbraten. **Knoblauch** dazu pressen und mit **Balsamicoessig** und **Wasser*** ablöschen und **Hühnerbrühpulver*** hinzufügen. **Stückige Tomaten** zufügen. Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** mit in den Topf geben und ca. 10 Min. köcheln lassen.



2 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Hähnchen in 1 cm breite Stücke schneiden und in einer großen Schüssel mit **Öl*** und der **Gewürzmischung** vermengen.



5 KRÄUTERSCHMAND ZUBEREITEN

Rosmarinnadeln fein hacken und mit in den Topf geben. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden, **Petersilienblätter** fein hacken und mit dem **Schmand** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 HÄHNCHEN BRATEN

In einem großen Topf ohne Zugabe von weiterem Fett **Hähnchenstreifen** bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. anbraten. In der Zwischenzeit **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen.



6 ANRICHTEN

Nach der **Bohnen-Kochzeit** **Hähnchenstreifen** dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. **Ofengemüse** dazugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Eintopf** auf Teller verteilen und mit einem Klecks **Kräuterschmand** genießen!

★ **TIPP:** Wenn Du Deinen Eintopf etwas flüssiger magst, füge einfach noch etwas Wasser hinzu.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
Karotte NL	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung „Kartoffelknaller“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	18ml ☉	24 ml
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Petersilie/Rosmarin/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand 5)	150 g	150 g	150 g
Öl* für Schritt 1 und 2	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Wasser* für Schritt 4		100 ml	
Hühnerbrühpulver* für Schritt 4	1 TL	1½ TL	2 TL
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. 850 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2.977 kJ/712 kcal
Fett	3 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	7 g	61 g
– davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	5 g	39 g
Salz	1 g	2 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

1) Glutenhaltiges Getreide 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 und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at