

Rubble's wirbelndes Hähnchengeschnetzeltes in Spinat-Sahnesoße

25 – 35 Minuten • 485 kcal • Tag 3 kochen

701



Hähnchengeschnetzeltes



Ofenkartoffel



Babyspinat



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



AB 28. SEPTEMBER
IM KINO



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 Personen

	2P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2
Babyspinat	150 g
Kochsahne 7	150 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 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. 490 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	2028 kJ/485 kcal
Fett	4,6 g	22,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	11,5 g
Kohlenhydrate	6,7 g	32,9 g
– davon Zucker	1 g	4,8 g
Eiweiß	7,5 g	36,5 g
Salz	0,33 g	1,6 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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

1



2



3



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 3 cm Würfel schneiden. In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. weich garen.

Hähnchen braten

Babyspinat grob hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL **ÖL*** erhitzen **Hähnchengeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten.

Babyspinat, **Kochsahne** (bis auf 1 EL), die Hälfte vom „**Hello Muskat**“ und 50 ml **Wasser*** zugeben und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Fertigstellen

Kartoffeln nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgießen.

Kartoffeln in dem Topf mit 1 EL **Kochsahne**, restlichem „**Hello Muskat**“ und 1 EL **Butter*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchenbrust mit **Spinat-Sahnesoße** und **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen.

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>

