

Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Sahne-Soße auf Kräuter-Wildreis und Porree

Family High Protein 25 – 35 Minuten • 690 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake Basmati-Wildreis-Mischung



Porree



Kochsahne



Karotte



Petersilie, glatt



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Butter*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------|-------|---------|-------|
| Hähnchenbrustfilet in Lake | 250 g | 375 g | 500 g |
| Basmati-Wildreis-Mischung | 150 g | 225 g | 300 g |
| Porree NL DE | 1 | 1 | 2 |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Karotte DE | 1 | 2 | 2 |
| Petersilie, glatt | 10 g | 10 g | 10 g |
| Tomatenmark | 70 g | 105 g** | 140 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 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. 680 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 425 kJ/102 kcal | 2887 kJ/690 kcal |
| Fett | 3,4 g | 22,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,1 g | 14,1 g |
| Kohlenhydrate | 11,5 g | 78 g |
| – davon Zucker | 2,3 g | 15,7 g |
| Eiweiß | 6,3 g | 42,7 g |
| Salz | 0,32 g | 2,17 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)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande



Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Frikassee vollenden

Tomatenmark, **Hühnerbrühe** und „**Hello Paprika**“ in die große Pfanne geben und 1 Min. anbraten.

Hitze reduzieren, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Kochsahne** hinzufügen und abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Evtl. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Hähnchenbrust in 2 cm Stücke schneiden.

Petersilie hacken.



Reis vollenden

Kurz vor dem Servieren **Petersilie** unter den **Reis** heben.



Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** erhitzen. **Hähnchen**, **Karotte** sowie **Porree** darin 5 – 6 Min. goldbraun braten, bis alles ein wenig Farbe bekommt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Kräuterreis auf tiefe Teller verteilen und **Hähnchen-Tomaten-Frikassee** daneben anrichten.

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>

