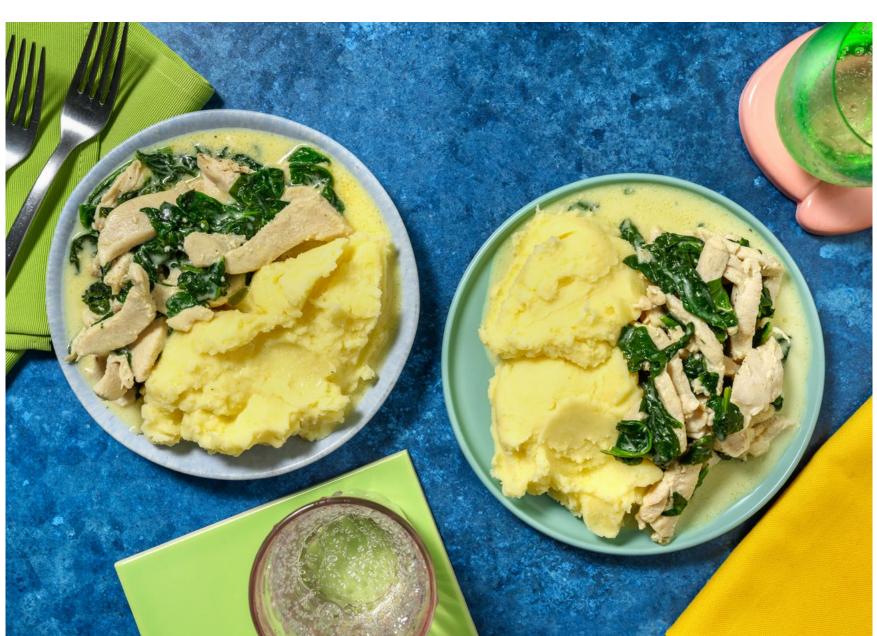


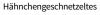
Funny Chicken mit Spinatsahnesoße und Pü

25 - 35 Minuten • 485 kcal • Tag 3 kochen



















Babyspinat

Kochsahne



Gewürzmischung "Hello Muskat"



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.)

(bereeniner auf oranidage der angegebenen Ausgangszataten.)		
	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



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

