

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

Family High Protein 20 – 30 Minuten • 691 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



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 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	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	426 kJ/102 kcal	2892 kJ/691 kcal
Fett	3,4 g	22,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	14 g
Kohlenhydrate	11,6 g	78,5 g
– davon Zucker	2,3 g	15,9 g
Eiweiß	6,3 g	42,7 g
Salz	0,34 g	2,28 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien

1



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.

2



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.

3



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.

4



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

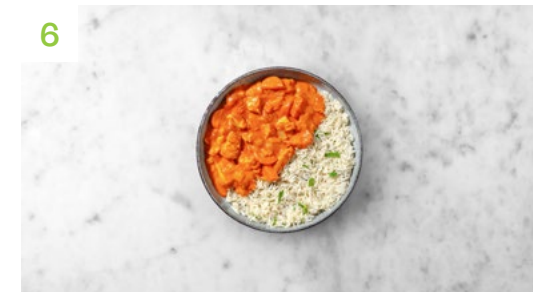
5



Reis vollenden

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

6



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>

