

Chicken Pot Pie: cremiger Hähnchen-Auflauf

dazu Salat mit Preiselbeer-Dressing

40 – 50 Minuten • 1205 kcal • Tag 3 kochen



Hähncheninnenbrustfilet



Frischer Butter-Blätterteig



Champignons



Karotte



Blattsalatsmischung



Zwiebel



Kochsahne



Demi-glace



Tomatenmark



Wildpreiselbeerenmarmelade



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Weißweinessig*, Olivenöl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	375 g	500 g	750 g
Frischer Butter-Blätterteig 7) 15)	1	1,5**	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Blattsalatsmischung	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Kochsahne 7)	300 g	450 g**	600 g
Demi-glace 10)	50 ml	100 ml	100 ml
Tomatenmark	17,5 g**	35 g	35 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 850 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	5043 kJ/1205 kcal
Fett	7,8 g	65,8 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	37,5 g
Kohlenhydrate	10 g	84,9 g
– davon Zucker	3,5 g	29,4 g
Eiweiß	52,2 g	441,8 g
Salz	0,5 g	4,22 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 **15)** Weizen (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 **EG:** Ägypten



Vorbereitung

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

Zwiebel fein hacken.

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

Champignons in feine Scheiben schneiden.

Hähncheninnenbrustfilet in 2 cm Stücke schneiden.



Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen. **Hähnchen** darin 2 – 4 Min. sehr scharf anbraten, bis es goldbraun ist. **Hähnchen** aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Das Fleisch wird innen noch rosa sein. Es wird im Ofen durchgegart.



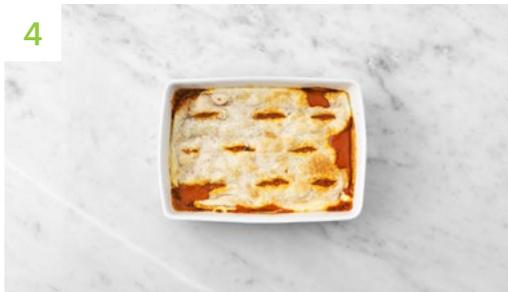
Gemüse und Soße kochen

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel, Karotte, Pilze und **Tomatenmark** 4 – 7 Min. zusammen braten, bis die **Zwiebeln** glasig sind.

Pfanne mit 75 ml [125 ml | 150 ml] **Wasser***, **Demi-glace, Kochsahne**, „Hello Muskat“ und „Hello Paprika“ ablöschen.

Soße zum Kochen bringen, **Hähnchen** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pot Pie belegen

Soße vorsichtig in eine große Auflaufform geben.

Blätterteig darauflegen und den **Teig** fest an den Rand andrücken, sodass keine Luft entweichen kann. Dann mit der Spitze eines Messers 6 – 8 kleine Schnitte mittig in den **Teig** schneiden.

Pot Pie auf ein Rost in den Ofen geben und für 25 – 30 Min. backen, bis der **Teig** goldbraun ist.



Salat zubereiten

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeerenmarmelade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Honig*** nach Geschmack zu einem **Dressing** vermengen.

Salat am Ende der Backzeit untermischen.



Anrichten

Chicken Pot Pie aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Pie auf Teller verteilen und mit **Salat** genießen.

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>

