

Griechischer Hähnchen-Zitronen-Eintopf mit Orzo und Babyspinat

High Protein | unter 650 Kalorien | Family | 30 – 40 Minuten • 599 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähncheninnenbrustfilet



Orzo-Nudeln



Karotte



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



Zitrone, gewachst



Crème fraîche, Bio



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Gemüseschäler und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Orzo-Nudeln 15)	90 g**	135 g**	180 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 660 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2506 kJ/599 kcal
Fett	4,4 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	11,7 g
Kohlenhydrate	6,7 g	44,5 g
– davon Zucker	1,7 g	11,1 g
Eiweiß	5,7 g	37,7 g
Salz	0,52 g	3,46 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) **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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel vierteln und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Zitrone reiben

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

Petersilien und **Oreganoblätter** getrennt voneinander fein hacken.



2 Hähnchenfleisch schneiden

Hähncheninnersfilets in 2 cm Stücke schneiden.



5 Eintopf fertigstellen

Babyspinat eventuell etwas kleiner schneiden und am Ende der Kochzeit in die **Eintopf** geben.

Zitronenabrieb, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenvierteln** und **Crème fraîche** unterrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas gehacktem **Oregano** nach Belieben abschmecken.



3 Eintopf kochen

In einem großen Topf mit Deckel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Orzo**, **Karotten**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. andünsten. 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißes **Wasser*** angießen.

Brühepulver, „**Hello Paprika**“ und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** einrühren.

Hähnchen zugeben, aufkochen und 10 – 12 Min. abgedeckt kochen lassen, bis der **Orzo** weich und das **Fleisch** nicht mehr rosa ist. Gelegentlich umrühren.



6 Anrichten

Hähnchen-Zitronen-Eintopf auf Teller verteilen, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und mit restlichen **Zitronenvierteln** 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>

