

# Paprika-Hähnchenbrust in Balsamico-Pilz-Soße dazu Kohlrabi-Kartoffel-Stampf

schnell High Protein Kalorien im Blick Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 561 kcal • Tag 3 kochen

37



Hähnchenbrustfilet in Lake



mehlig. Kartoffeln



Kohlrabi



Champignons



Zwiebel



Balsamicreme



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hühnerbrühe



Maisstärke

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Milch\*, Wasser\*, Butter\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Kartoffelstampfer

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	300 g	400 g	600 g
Kohlrabi DE   ES	1	2	2
Champignons	200 g	300 g	400 g
Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 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. 700 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	2346 kJ/561 kcal
Fett	3,4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	9,1 g
Kohlenhydrate	6,1 g	43,2 g
– davon Zucker	1,8 g	12,5 g
Eiweiß	6,1 g	42,6 g
Salz	0,57 g	4 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:** 10) Sellerie 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



## 1 Gemüse garen

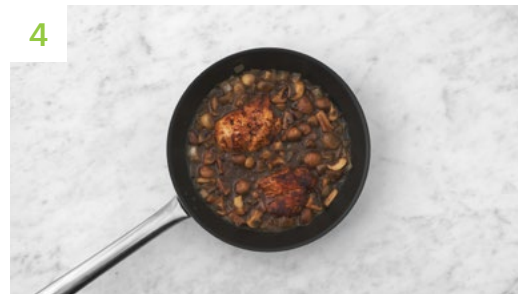
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf mit Deckel 150 ml [225 ml | 300 ml] **Milch\***, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und „Hello Muskat“ füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Kohlrabi** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Beides in den Topf geben und abgedeckt 12 – 15 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 4 Für die Soße

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Champignons** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, **Hähnchenbrust** hinzugeben und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unter die **Soße** rühren.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** grob würfeln.

**Champignons** vierteln oder halbieren.

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Balsamicoreme**, Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Sojasoße**, **Maisstärke**, **Sojasoße**, **Hühnerbrühe** und **Pfeffer\*** zu einer **Soße** vermengen.



## 5 Stampf vollenden

**Gemüse** nach der Garzeit zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Für das Hähnchen

**Hähnchen** rundum **salzen\***

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin 2 – 3 Min. je Seite anbraten. „Hello Paprika“ dazugeben und 1 weitere Min. anbraten. Herausnehmen.



## 6 Anrichten

**Kohlrabi-Kartoffel-Stampf** auf Tellern verteilen, **Paprika-Hähnchen** daneben anrichten und mit der **Soße** 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>

