

Vier-Jahreszeiten-Eintopf mit Hähnchen & Porree

dazu Basilikumpaste und Kürbiskerne

Family High Protein schnell Thermomix kocht • 671 kcal • Tag 3 kochen

45



Hähncheninnenbrustfilet



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Karotte



Porree



Basilikumpaste



Crème fraîche, Bio



Schnittlauch



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Kürbiskerne



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|-----------|-------|
| Hähncheninnenbrustfilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| Ofenkartoffel DE FR BE | 2 | 3 | 4 |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 2 g | 4 g | 4 g |
| Karotte DE NL ES IL | 1 | 2 | 2 |
| Porree DE NL ES | 1 | 2 | 2 |
| Basilikumpaste | 15 ml | 22,5 ml** | 30 ml |
| Crème fraîche, Bio 7 | 100 g | 150 g** | 200 g |
| Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10 | 5 g | 7,5 g** | 10 g |
| Kürbiskerne | 10 g | 20 g | 20 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. 740 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 380 kJ/91 kcal | 2808 kJ/671 kcal |
| Fett | 5,4 g | 39,9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,7 g | 12,6 g |
| Kohlenhydrate | 5,3 g | 38,9 g |
| – davon Zucker | 1,4 g | 10,2 g |
| Eiweiß | 5,1 g | 38 g |
| Salz | 0,41 g | 3,03 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



1 Gemüse schneiden

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffeln schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Karotte schälen und ebenfalls in 0,5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden.

Porree gründlich auswaschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben.



2 Hähnchen vorbereiten

Hähncheninnenfilets in Streifen schneiden und mit „Hello Paprika“, Salz* und Pfeffer* würzen.

Hähncheninnenfilet auf das **Gemüse** geben und Varoma verschließen.



3 Dampfgaren

400 g [600 g | 800 g] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Gewürzmischung „Hello Muskat“** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min.** [26 Min. | 27 Min.]/**Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



4 Kleinigkeiten

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** ca. 2 Min. rösten, bis sie aufplatzen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.



5 Eintopf vollenden

Varoma abnehmen.

Basilikumpaste und Hälfte der **Crème fraîche** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** vermischen.

In der Zwischenzeit **Gemüse** und **Hähnchen** in eine große Schüssel geben.

Mixtopfinhalt zum **Gemüse** geben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Crème fraîche** toppen und mit gehackten **Kürbiskernen** bestreuen. **Schnittlauch** mit einer Schere über den **Eintopf** verteilen und 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>

