

# 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 <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Basilikumpaste	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Crème fraîche, Bio <b>7</b>	100 g	150 g**	200 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	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 Garschlitze 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.

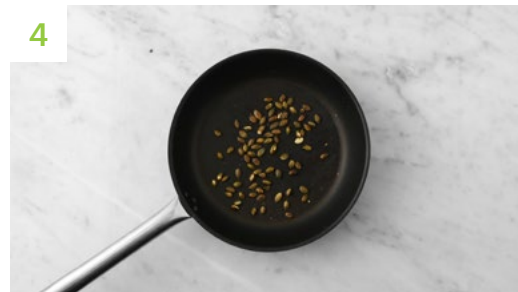
**Hähncheninnenfilet** auf das **Gemüse** geben und Varoma verschließen.



## 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>

