

Vier-Jahreszeiten-Eintopf mit Hähnchen & Porree

dazu Basilikumpaste und Kürbiskerne

Family High Protein schnell Kalorien im Blick 25 – 35 Minuten • 627 kcal • Tag 3 kochen

45



Hähncheninnenbrustfilet



Ofenkartoffel



Karotte



Porree



Basilikumpaste



Basilikum



Kürbiskerne



Crème fraîche, Bio



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Porree DE NL ES	1	2	2
Basilikumpaste	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Crème fraîche, Bio (7)	100 g	150 g**	200 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ (10)	5 g	7,5 g**	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 730 g)
Brennwert	358 kJ/85 kcal	2624 kJ/627 kcal
Fett	4,8 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	12,2 g
Kohlenhydrate	5,3 g	39,1 g
– davon Zucker	1,4 g	10,4 g
Eiweiß	5,3 g	38,6 g
Salz	0,45 g	3,33 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

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Karotte schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Porree gründlich auswaschen und in 1 cm Ringe schneiden.

Hähncheninnenfilets in Streifen schneiden.



4 Kürbiskerne hacken

Inzwischen **Kürbiskerne** grob hacken.



2 Hähnchen anbraten

In einem großen Topf **Kürbiskerne** ca. 2 Min. rösten, bis sie aufplatzen. Herausnehmen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenstreifen** hineingeben und 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Gewürzmischung „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten.

Hähnchenstreifen herausnehmen und beiseitestellen.



5 Eintopf vollenden

Hähnchenstreifen wieder in den **Eintopf** geben und 1 – 2 Min. erhitzen.

Basilikumpaste und Hälfte der **Crème fraîche** einrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Eintopf kochen

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in den Topf geben, **Kartoffeln**, **Karotte** und **Porree** darin 2 Min. anschwitzen.

400 ml [600 ml | 800 ml] heißes **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Gewürzmischung „Hello Muskat“** hineingeben, aufkochen und 10 – 12 Min. abgedeckt kochen, bis das **Gemüse** fast gar ist.



6 Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Crème fraîche** toppen und mit gehackten **Kürbiskernen** bestreuen.

Blätter vom **Basilikum** grob zerzupfen, 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>

