

BUNTER HÄHNCHENEINTOPF MIT KAROTTE, Buschbohnen, Kartoffeln und Petersilie

KIDS HIT



Hähnchenbrustfilet



Knoblauchzehe



Karotte



Buschbohnen



Kartoffeln



Gemüsebrühe



Crème fraîche



Zwiebel



mittelscharfer Senf



Petersilie



Weizenmehl

Mahlzeit zum Überlegen

Mhhm ... heute gibt es einen klassischen Eintopf – lecker! Und gerade Hühnereintopf gilt ja als das wahre Wundermittel gegen aufkommende Erkältungen. Wusstest Du eigentlich schon: Der Eintopf an sich ist schon sehr alt und weltweit verbreitet noch dazu. Bei uns unterscheiden wir aber den Eintopf von einem Schmorgericht.

Kannst Du Dir vielleicht vorstellen, wieso das so ist? Welche Eintöpfe oder Schmorgerichte kennt ihr noch?





HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Zupft doch die Blätter der **Petersilie** ab und hacke sie fein.

Nicht jeder mag frische **Kräuter** – probiere erst einmal, wie viel Du gerne an Deinem Gericht hättest. Dann kannst Du nach Belieben würzen.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf** (mit **Deckel**).



1 ZU BEGINN

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

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Karotte** schälen und in dünne Ringe schneiden. Ungeschälte **Kartoffeln** in 1 cm große Stücke schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln.

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.



2 GEMÜSE ANBATEN

In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Hähnchenstücke** darin 5 Min. anbraten.

Zwiebelwürfel und **Karottenringe** hinzugeben und weitere 4 – 5 Min. braten.

Gehackten **Knoblauch** und **Weizenmehl** dazugeben, umrühren und alles 1 – 2 Min. köcheln lassen.



3 GEMÜSE ZUGEBEN

Gemüsebrühe, **Wasser*** (siehe **Zutatenliste**) und **Kartoffelstücke** in den Topf geben, umrühren und aufkochen lassen.

Abdecken, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. kochen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Für die letzten 10 – 12 Min.

Bohnenstücke hinzufügen.

★ **TIPP:** Rühre alle paar Minuten um, damit nichts am Topfboden anbrennt.



4 PETERSILIE HACKEN

Während der **Eintopf** köchelt, Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



5 ANRICHTEN

Crème fraîche und **mittelscharfen Senf** unter den Eintopf rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Eintopf auf tiefen Tellern anrichten und nach Belieben mit **Petersilie** bestreuen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel DE	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1
Karotte DE	2	2
festkochende Kartoffeln DE	300 g	400 g
Buschbohnen	150 g	200 g
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Weizenmehl 1)	38 g ☞	50 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g
Crème fraîche 5)	150 g	150 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml
Öl*	1 EL	2 EL
Wasser*	600 ml	800 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2377 kJ/568 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	5 g	34 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	5 g	36 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hlofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at

Guten Appetit!