

# HÄHNCHENGESCHNETZELTES IN CURRYSOSSE

mit grünen Bohnen und Kartoffeln

FAMILY



Hähnchenbrustfilet



Frühlingszwiebel



Kindercurry



Karotte



Knoblauchzehe



Kochsahne



Hühnerbrühe



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Honig

## Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die grünen Bohnen in Stücke brechen.

Dazu braucht man noch nicht mal ein Messer und der spielerische Umgang mit Lebensmitteln steigert sogar deren Akzeptanz bei Kindern.



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 hohes Rührgefäß**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Kartoffeln** vierteln oder achteln und in einer großen Schüssel zusammen mit **1½ EL [2 EL] Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 4 GEMÜSE ANBRATEN

In derselben großen Pfanne wieder **1½ EL [2 EL] Öl\*** erhitzen. **Karotten, Knoblauch**, den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und die **Buschbohnen** für 3 – 4 Min. anbraten. Danach **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und weitere 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich genug und die **Soße** etwas dicker ist.



## 2 KLEINE VORBEREITUNG

**Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in ca. 2 cm kleine Stücke schneiden. In einem hohen Rührgefäß mitgelieferte **Hühnerbrühe**, 150 ml [200 ml] **Wasser\***, **Kochsahne**, **Honig** und **Currypulver** miteinander verrühren.



## 5 HÄHNCHEN HINZUFÜGEN

**Hähnchenbrust** in die Pfanne hinzufügen und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist. **Geschnetzeltes** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 HÄHNCHEN ANBRATEN

**Hähnchenbrustfilets** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne **1½ EL [2 EL] Öl\*** erhitzen und **Hähnchenbruststücke** darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Hähnchen** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Pfanne wieder auf den Herd stellen und Hitze ein wenig reduzieren.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffeln** und **Hähnchengeschnetzeltes** auf Tellern anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** bestreuen.

**Guten Appetit!**

# 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	900 g	1.200 g
Karotten <b>NL</b>	4	6
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   ES</b>	2	2
Buschbohnen	200 g	300 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g
Kochsahne <b>5)</b>	300 ml	400 ml
Honig	8 g	20 g
Kindercurry	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	375 g	500 g
Öl* für Schritt 1, 3 und 4	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	150 ml	200 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	2.996 kJ/716 kcal
Fett	3,27 g	27,44 g
– davon ges. Fettsäuren	1,33 g	11,14 g
Kohlenhydrate	8,62 g	72,28 g
– davon Zucker	2,59 g	21,74 g
Eiweiß	5,02 g	42,12 g
Salz	0,211 g	1,769 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

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) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at