

Hähnchengeschnetzeltes in milder Currysoße mit grünen Bohnen und Kartoffeln

Family 30 – 40 Minuten • 3218 kJ/769 kcal • Tag 3 kochen

12



Hähnchenbrustfilet



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Karotte



Knoblauchzehe



Kochsahne



Hühnerbrühe



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Honig



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	8 g	12 g
Karotte DE NL ES IL	3	4	6
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kochsahne 7)	200 g	300 g	400 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Honig	8 g	8 g	20 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 840 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	3218 kJ/769 kcal
Fett	3,90 g	32,76 g
– davon ges. Fettsäuren	1,47 g	12,32 g
Kohlenhydrate	8,76 g	73,54 g
– davon Zucker	2,63 g	22,04 g
Eiweiß	5,02 g	42,15 g
Salz	0,213 g	1,784 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



1 Kartoffeln backen

Erhitze 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln vierteln oder achtern und in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Kleine Vorbereitung

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Weißer und grüner 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**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Kochsahne**, **Honig** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** miteinander verrühren.



3 Hähnchen anbraten

Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 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.



4 Gemüse anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 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 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich genug und die **Soße** etwas dicker ist.



5 Hähnchen hinzufügen

Hähnchenbrust wieder in die Pfanne geben und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.

Geschnetzeltes mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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

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>

