

Vier-Jahreszeiten-Eintopf mit Hähnchen & Porree

dazu Basilikumpaste und Kürbiskerne

High Protein Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 668 kcal • Tag 3 kochen

28



Hähncheninfiles



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Ofenkartoffel



Karotte



Porree



Basilikum



Hühnerbrühe



Basilikumpaste



Crème fraîche



Gewürzmischung „Hello Muskata“



Kürbiskerne



- 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*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüschäler und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninfiles	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Karotte DE NL DK	1	2	2
Porree NL BE	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Basilikumpaste	15 ml	22 ml**	30 ml
Crème fraîche 7)	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 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	378 kJ/90 kcal	2794 kJ/668 kcal
Fett	5,36 g	39,64 g
– davon ges. Fettsäuren	1,76 g	13,01 g
Kohlenhydrate	5,21 g	38,56 g
– davon Zucker	1,44 g	10,67 g
Eiweiß	5,12 g	37,91 g
Salz	0,474 g	3,510 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 ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien FR: Frankreich EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern DK: Dänemark



1 Gemüse schneiden

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

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.

Hähncheninfiles in Streifen schneiden.



2 Hähnchen anbraten

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

In dem Topf 2 EL [3 EL | 4 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.



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.



4 Kürbiskerne hacken

Inzwischen **Kürbiskerne** grob hacken.



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.



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>

