



# Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Sahnesoße auf Kräuterreis und Porree

Family High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 673 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Porree



Karotte



Petersilie, glatt



Kochsahne



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Hühnerbrühe

FÜR DIE GANZE  
FAMILIE

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche  
im Menü:

MUSCHELNUDEL-  
BAR MIT KÄSE



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

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Butter\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                  | 2P    | 3P       | 4P    |
|----------------------------------|-------|----------|-------|
| Hähnchenbrustfilet in Lake       | 250 g | 375 g    | 500 g |
| Basmatireis                      | 150 g | 225 g    | 300 g |
| Porree <b>DE   NL   ES</b>       | 1     | 1        | 2     |
| Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b> | 1     | 2        | 2     |
| Petersilie, glatt                | 10 g  | 10 g     | 10 g  |
| Kochsahne <b>7)</b>              | 150 g | 225 g**  | 300 g |
| Tomatenmark                      | 35 g  | 52,5 g** | 70 g  |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“   | 4 g   | 6 g      | 8 g   |
| Hühnerbrühe                      | 4 g   | 6 g      | 8 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.)

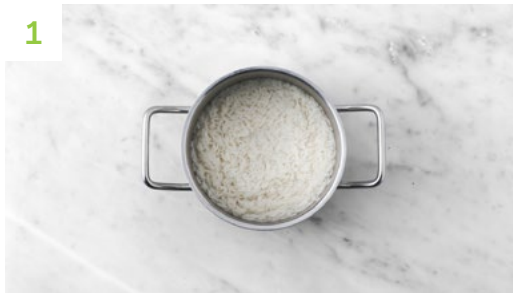
|                         | 100 g           | Portion (ca. 660 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 426 kJ/102 kcal | 2816 kJ/673 kcal    |
| Fett                    | 3,4 g           | 22,7 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,1 g           | 14 g                |
| Kohlenhydrate           | 11,4 g          | 75,5 g              |
| – davon Zucker          | 2 g             | 13,1 g              |
| Eiweiß                  | 6,1 g           | 40,7 g              |
| Salz                    | 0,33 g          | 2,18 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



## Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. **Wasser salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Frikassee vollenden

**Tomatenmark**, **Hühnerbrühe** und „**Hello Paprika**“ in die große Pfanne geben und 1 Min. anbraten.

Hitze reduzieren, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und **Kochsahne** hinzufügen und abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleine Vorbereitung

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Hähnchenbrust** in 2 cm Stücke schneiden.

**Petersilie** hacken.



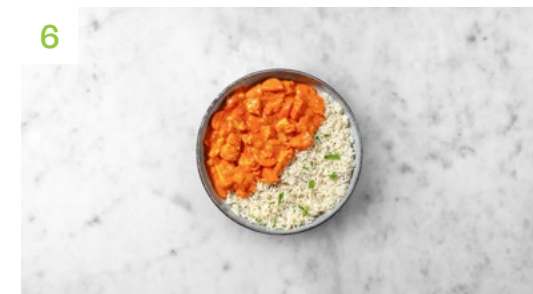
## Reis vollenden

Kurz vor dem Servieren **Petersilie** unter den **Reis** heben.



## Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** erhitzen. **Hähnchen**, **Karotte** sowie **Porree** darin 5 – 6 Min. goldbraun braten, bis alles ein wenig Farbe bekommt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Kräuterreis** auf tiefe Teller verteilen und **Hähnchen-Tomaten-Frikassee** daneben anrichten.

**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>

