

# Winterlicher Eintopf mit Hähnchen und Porree

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | One-Pot-Gericht | 25 – 35 Minuten • 535 kcal • Tag 3 kochen



-  Hähncheninnenfilets
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Ofenkartoffel
-  Karotte
-  Porree
-  Basilikum
-  Hühnerbrühe
-  Basilikumpaste
-  Crème fraîche
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Kürbiskerne

# Los geht's

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

## Basiszutaten

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenfilets	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	2	2
Porree <b>NL   BE</b>	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 <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	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. 620 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2240 kJ/535 kcal
Fett	6,08 g	37,39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,99 g	12,26 g
Kohlenhydrate	6,27 g	38,56 g
– davon Zucker	1,73 g	10,67 g
Eiweiß	1,59 g	9,79 g
Salz	0,550 g	3,385 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



## 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** in 1 cm dicke Ringe schneiden.

**Hähncheninnenfilets** in Streifen schneiden.



## 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.



## Eintopf kochen

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in den Topf geben, **Kartoffeln**, **Karotten** und **Lauch** 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.



## Kürbiskerne hacken

Inzwischen **Kürbiskerne** grob hacken.



## 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.



## 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>

