



CREMIGES HÄHNCHENGESCHNETZELTES, dazu bunter Kartoffelstampf mit Karotten und Bohnen

KIDS HIT



-  Kartoffeln
-  Karotten
-  Crème fraîche
-  Hähnchenbrustfilets
-  Frühlingszwiebel
-  Buschbohnen
-  Milch
-  Rinderbrühe

Mahlzeit zum Verstecken!



In Deinem Kartoffelstampf haben sich heute zwei geheime Gäste versteckt. Hättest Du sie rausgeschmeckt? Dazu gibt es leckeres und cremiges Hähnchengeschnetzeltes. Wie wär's mit einer kleinen Versteckrunde am Tisch? Einer von Euch darf einen Gegenstand vom Tisch verschwinden lassen, während die anderen mit geschlossenen Augen bis zehn zählen. Findet Ihr heraus was fehlt? Lasst es Euch nebenbei natürlich auch gut schmecken!



 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

 Stufe 1

 Tag 1-3 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Enden der **Bohnen** abbrechen. Das geht ganz einfach und man braucht dazu noch nicht mal ein Messer.



3 KLEINE VORBEREITUNG

Mit 150 ml [200 ml] **Wasser*** und mitgelieferter **Rinderbrühe** eine **Brühe** herstellen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE KOCHEN

Kartoffeln und **Karotten** schälen. Beides in ca. 3 cm große Stücke schneiden. **Kartoffeln** und **Karotten** in einen großen Topf mit genügend Wasser geben. Wasser ausreichend **salzen*** und aufkochen und abgedeckt ca. 15 Min. garen.



4 ZUTATEN ANBRATEN

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenbruststücke** 2 – 3 Min. anbraten. **Weißer Frühlingszwiebelringe** dazugeben und 1 Min. mitbraten. Hitze etwas reduzieren und mit vorbereiteter **Rinderbrühe** und **Crème fraîche** ablöschen und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht andickt und die **Hähnchenbrust** nicht mehr rosa in der Mitte ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 BOHNEN HINZUGEBEN

Währenddessen Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Bohnen** in 1 cm kleine Stücke schneiden. **★TIPP:** *Das geht schneller, wenn Du mehrere Bohnen zusammenhältst und diese dann schneidest.*

Nach 7 Min. **Bohnenstücke** zu den **Kartoffeln** in den Topf geben und weitere 8 Min. kochen.



5 ANRICHTEN

Gemüse abgießen, anschließend mit 1 EL [2 EL] **Butter*** und 150 ml [200 ml] **Milch** zu einem lockeren Stampf verarbeiten. Mit **Salz***, **Pfeffer*** abschmecken. **Kartoffelstampf** und **Geschnetzeltes** auf Teller verteilen und ganz nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln DE	900 g	1.200 g
Karotten DE	2	2
Crème fraîche 5)	150 g	300 g
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
Frühlingszwiebel DE IT	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g
Milch 5)	150 ml	200 ml
Rinderbrühe	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 3	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 5	1 EL	2 EL
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. 700 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2.770 kJ/662 kcal
Fett	4 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	8 g	58 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	6 g	41 g
Salz	1 g	1 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 IT: Italien



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

Guten Appetit!