



CREMIGES HÄHNCHENFRIKASSEE

mit Champignons und Reis

EASY ALLTAG



Jasminreis



Crème fraîche



Hähnchenbrustfilets



Gemüsebrühe



braune Champignons



mittelscharfer Senf



Karotten



Kartoffelstärke

Mahl Zeit zum Überlegen!



Wie wäre es mit einem kleinen kulinarischen Urlaubsausflug nach Frankreich? Denn hier kommt unser cremiges Frikassee mit Hähnchenbrust, Champignons und fluffigem Jasminreis ursprünglich her. Was weißt Du eigentlich schon über Frankreich? Wie heißt die französische Hauptstadt und wie das typische Weißbrot der Franzosen, das auch wir gerne essen, und kennst Du eine der französischen Inseln? Los geht's!

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 **Champignons** schneiden und die **Karotten** raspeln.



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne**, **1 Gemüsereibe** und **1 großen Topf**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einem großen Topf 450 ml [600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Karotten schälen und grob raspeln. **Hähnchenbrustfilets** in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 150 ml [200 ml] **Wasser*** und mitgelieferter **Gemüsebrühe** eine warme, nicht heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Gemüsebrühe** mit der **Kartoffelstärke** verrühren.



3 FLEISCH UND GEMÜSE BRATEN

1½ EL [2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Champignons** und **Fleisch** zusammen 2 – 3 Min. anbraten. Geraspelte **Karotten**, vorbereiteten **Gemüsebrühe-Stärke-Mix** hinzufügen und alles für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



4 FRIKASSEE VERFEINERN

Crème fraîche und **Senf** in das **Frikassee** einrühren und alles weitere 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Soße** etwas eingedickt ist.



5 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Frikassee** darauf anrichten.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
braune Champignons	200 g	300 g
Karotten GB	3	4
Hähnchenbrustfilets	420 g	560 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Kartoffelstärke	4 g	6 g
Crème fraîche 5)	150 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml
heißes Wasser* für Schritt 1	450 ml	600 ml
warmes Wasser* für Schritt 2	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 3	1½ 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3.224 kJ/771 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	10 g	70 g
– davon Zucker	1 g	9 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

GB: Großbritannien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshDE

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!