



Cremiges Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika, Champignons und Spätzle

High Protein Family 25 – 30 Minuten • 874 kcal • Tag 3 kochen

24



Crème fraîche



Hähnchenbrustfilet



Zwiebel



frische Eierspätzle



rote Spitzpaprika



braune Champignons



Hühnerbrühe



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Butter*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 große Pfannen und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Crème fraîche 7)	150 g**	200 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Butter*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 640 g)
Brennwert	569 kJ/136 kcal	3658 kJ/874 kcal
Fett	7,17 g	46,12 g
– davon ges. Fettsäuren	3,05 g	19,61 g
Kohlenhydrate	10,51 g	67,55 g
– davon Zucker	1,43 g	9,20 g
Eiweiß	7,04 g	45,27 g
Salz	0,634 g	4,077 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) **8)** Eier **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland

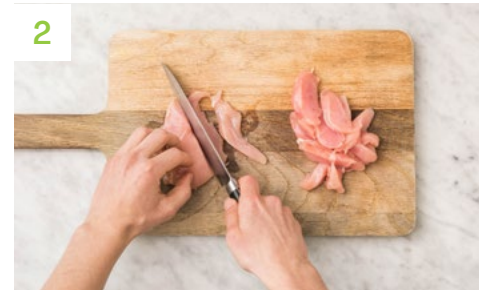


Kleine Vorbereitung

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Spitzpaprika längs halbieren, Kerne herauslösen und **Paprikahälften** nach Geschmack in dünne Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden.



Fleisch schneiden

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und das mitgelieferte **Hühnerbrühpulver** vermengen.

Hähnchenbrust in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.



Anbraten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne stark erhitzen und **Fleisch** 1 – 2 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Hitze etwas reduzieren und **Champignons, Paprika-** und **Zwiebelstreifen** für 2 – 3 Min. anschwitzen. Vorbereitete **Hühnerbrühe** hinzufügen und alles für 1 Min. leicht köcheln lassen.



Rahmsoße zubereiten

Crème fraîche hinzugeben und einrühren, **Fleisch** wieder dazugeben und alles weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Soße** etwas eingedickt ist. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.



Spätzle anbraten

Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** erhitzen und **Spätzle** darin 4 – 6 Min. unter Wenden anbraten.



Anrichten

Geschnetztes nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Spätzle auf Teller verteilen und **Geschnetztes** dazu 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>

