



Hähnchengeschnetzeltes in milder Currysoße mit grünen Bohnen und Kartoffeln

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 685 kcal • Tag 3 kochen

5



Hähnchenbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Karotte



Chana-Masala-Basis-Soße



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Knoblauchzehe



Kochsahne



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Karotte DE NL DK	3	4	6
Chana-Masala-Basis-Soße 7)	70 g	140 g	140 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	6 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 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. 800 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2865 kJ/685 kcal
Fett	3,67 g	29,31 g
- davon ges. Fettsäuren	1,29 g	10,27 g
Kohlenhydrate	7,93 g	63,31 g
- davon Zucker	2,51 g	20,02 g
Eiweiß	4,95 g	39,50 g
Salz	0,322 g	2,574 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **ES:** Spanien



Kartoffeln backen

Erhitze 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln oder achteln und in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Kleine Vorbereitung

Karotten schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Kochsahne**, mitgelieferte **Hühnerbrühe** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** miteinander verrühren.



Hähnchen anbraten

Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenbruststücke darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Hähnchen** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Pfanne wieder auf den Herd stellen und Hitze ein wenig reduzieren.



Gemüse anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karotten**, **Knoblauch**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Buschbohnen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Danach **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** und **Chana-Masala-Basis-Soße** ablöschen. Mit 0,25 TL [0,7 ´ 25 TL | 0,5 TL] **Salz*** würzen und weitere 4 – 6 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich genug und die **Soße** etwas dicker ist.



Hähnchen hinzufügen

Hähnchenbrust wieder in die Pfanne geben und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist. Geschnetzeltes mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln und **Hähnchengeschnetzeltes** auf einem Teller anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

