



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW01 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)  
2016

## Toskanisches Zitronenhähnchen mit Thymian-Kartoffelspalten

Im Winter wachsen bei uns höchstens einmal Eisblumen, aber keine Zitronen. Zum Glück lassen uns andere Länder aber an ihrem Reichtum teilhaben und sorgen für fruchtigen Geschmack und Vitamin C auf unserem Teller. Bleib gesund und lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 2



Hähnchenkeulen



Zitrone



Knoblauch



Oregano



Thymian



rote Kartoffeln



Zucchini



Zwiebel



Schmand

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Hähnchenkeulen	2	4
Zitrone	1/2	1
Knoblauch	1/2	1
Oregano, getrocknet <b>15)</b>	1 g	2 g
Thymian	5 g	10 g
Kartoffeln, rot	600 g	1200 g
Zucchini	1	2
Zwiebel	1	2
Schmand <b>7)</b>	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**7)** Lactose  
**15)** Kann Allergene  
enthalten (bitte Verpack-  
ungshinweise beachten)

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 719 kcal  
Kohlenhydrate: 66 g  
Fett: 38 g, Eiweiß: 32 g  
Ballaststoffe: 7 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, Honig, (Dijon-)Senf, Salz, Pfeffer, Butter

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

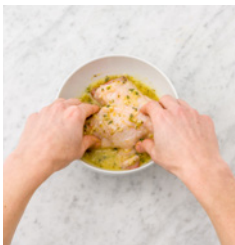
Backofen, Zitronenreibe und -presse, Knoblauchpresse, Küchenpapier, Frischhaltefolie,  
großer Topf, Sieb, Backpapier, tiefes Backblech, Auflaufform, große Pfanne



**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hälfte der **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Zitronensaft** und **-abrieb** mit **Knoblauch** vermischen. **Oregano**, 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Honig**, 1 TL **Senf**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und verrühren.

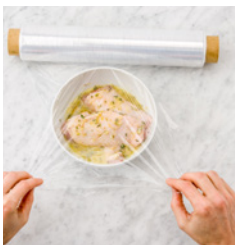


**2** **Hähnchenkeulen** mit Küchenpapier trocken tupfen, Oberseiten ein paar Mal leicht einschneiden. In die **Zitronenmarinade** geben und gut einmassieren. Dann mindestens 10 Min. mit Frischhaltefolie bedeckt ziehen lassen. **Thymian** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.



**3** **Kartoffeln** waschen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** einmal aufkochen, **Kartoffeln** darin 5–7 Min. weich kochen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

**4** **Kartoffeln**, 1 ½ EL **Olivenöl**, **Thymian**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mischen. Dann auf einem tiefen, mit Backpapier belegten, Backblech verteilen, dabei Hälfte des Blechs für die Auflaufform frei lassen.



**5** **Hähnchenkeulen** mit **Marinade** in einer feuerfesten Auflaufform verteilen und zu den **Kartoffeln** auf das Backblech stellen. Beides auf der mittleren Schiene im Ofen 25–30 Min. knusprig backen.

**6** **Zucchini** waschen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Zwiebel** und etwas **Salz** zufügen und 2–3 Min. glasig andünsten. **Zucchini** zugeben und ca. 4. Min. unter Wenden weitergaren. **Schmand** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**7** **Kartoffeln** und **Hähnchen** auf Tellern verteilen. **Zucchini**gemüse dazu anrichten und zusammen mit ein wenig **Schmand** genießen!