

# Balsamico-glasierte Hähnchenspieße mit Süßkartoffelstampf, Brokkoli und Mandelblättchen

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 2713 kJ/648 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Holzspieße



Petersilie glatt



Schnittlauch



Brokkoli



Mandelblättchen



Hühnerbrühe



Balsamico-Crème



Schalotte



Butter



Maisstärke



Süßkartoffel



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

2 große Töpfe, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Holzspieße	4	6	8
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	250 g	500 g	500 g
Mandelblättchen <b>22)</b>	10 g	20 g	20 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Butter <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Süßkartoffel <b>ES   PT   EG   US</b>	1	1	2

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. 610 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	2713 kJ/648 kcal
Fett	4,01 g	24,50 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	7,61 g
Kohlenhydrate	10,66 g	65,11 g
– davon Zucker	2,51 g	15,33 g
Eiweiß	6,64 g	40,56 g
Salz	0,269 g	1,646 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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite 22) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland FR: Frankreich ES: Spanien NL: Niederlande PT: Portugal EG: Ägypten US: Vereinigte Staaten



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwei große Töpfe mit heißem **Wasser** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Brokkoli** in Röschen trennen.

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. **Süßkartoffelstücke** in einen der großen Töpfe geben, Hitze reduzieren und 14 – 16 Min. weich garen.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## Stampf vollenden

**Brokkoliröschen** in dem zweiten großen Topf für 3 – 5 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben.

**Süßkartoffeln** durch ein Sieb abgießen, dabei etwas von dem **Kochwasser** auffangen, und die **Süßkartoffeln** gleich zurück in den Topf geben.

Restliche **Butter** und sämtliche **Kräuter** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Dabei je nach gewünschter Konsistenz löffelweise etwas vom **Kochwasser\*** hinzufügen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß **Hühnerbrühpulver**, **Balsamico-Crème**, **Maisstärke** und 150 ml [250 ml | 300 ml] **Wasser\*** miteinander verrühren.

**Schalotte** halbieren, abziehen und fein hacken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** ca. 2 Min. rösten, bis diese ganz leicht gebräunt sind.



## Letzte Schritte

**Spieße** zurück in die **Soße** geben und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug und das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist. Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



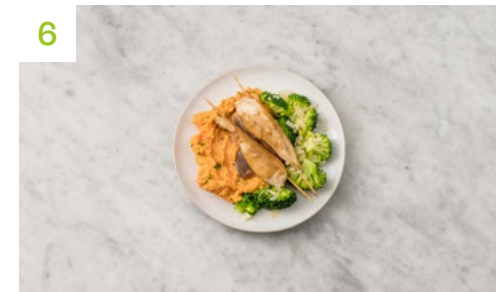
## Hähnchenbrust braten

**Hähnchenfilets** in 2 cm dicke Stücke schneiden und auf die **Holzspieße** spießen. **Hähnchenspieße** leicht **salzen\***.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenspieße** ca. 4 – 5 Min. scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitelegen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Schalottenwürfel** zugeben und 1 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Soße** und der Hälfte der **Butter** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen.



## Anrichten

**Süßkartoffelstampf**, **Spieße**, **Soße** und **Brokkoli** auf Teller verteilen. **Brokkoli** mit **Mandelblättchen** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

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

