



EINFACHE BACON-HÄHNCHEN-STICKS, dazu Kartoffelspalten, Honigkarotten und BBQ-Dip

FAMILY



Karotte



Knoblauchzehe



Kartoffeln



Sahnejoghurt



Bacon (Scheiben)



Honig



BBQ-Soße



Hähnchenbrustfilets



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“

Marcos Tipps für Kids



Mit Knoblauch sparsam umgehen; kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein Zuviel empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig, denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.



- 30 [30] Min.
- 50 [50] Min.
- Stufe 1
- Thermomix kocht
- Tag 1 - 3 kochen

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heizt den **Backofen** auf **210 °C** Ober-/Unterhitze (**190 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**..



1 MARINADE & KARTOFFELN
Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Gewürzmischung, Salz*, Pfeffer*, 30 g [40 g] Olivenöl*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** vermengen. **Marinade** in eine große Schüssel umfüllen. **Kartoffeln** in feine Spalten schneiden, zur **Marinade** geben, darin wenden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für die **Karotten** lassen.



4 DAMPFGAREN
500 g Wasser* in den Mixtopf geben und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Jetzt das Blech mit **Kartoffeln** und **Karotten** in den Ofen schieben und den **Dip** zubereiten.



2 KAROTTEN MARINIEREN
Karotten halbieren und danach längs vierteln. **Karottenstreifen** in die große Schüssel geben, **1½ EL [2 EL] Öl*, Honig, Salz* und Pfeffer*** zugeben und gut vermischen. **Gewürzte Karottenstreifen** auf das Backblech neben die **Karoffelwedges** legen.



5 FÜR DEN DIP
Joghurt in eine kleine Schüssel füllen, mit der **BBQ-Soße** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FÜR DIE HÄHNCHENSTICKS
 Jede **Hähnchenbrust** in 3 dicke Streifen schneiden und **salzen***. Jeden **Hähnchenstreifen** in 1 Scheibe **Bacon** wickeln und auf dem Varoma-Einlegeboden und Varoma-Behälter verteilen. V-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.



6 ANRICHTEN
 Varoma abnehmen. **Kartoffelwedges** und **Karottengemüse** auf Tellern verteilen. **Hähnchenstreifen** daneben anrichten und mit **Dip** genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	800 g	1.000 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g
Karotten NL	6	8
Honig	12 g ☉	20 g
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	160 g	240 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	200 g
BBQ-Soße 3) 4)	20 ml	40 ml
Olivenöl* für Schritt 1	30 g	40 g
Öl* für Schritt 2	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	500 g	
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. 700 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	3.090 kJ/739 kcal
Fett	4,36 g	30,88 g
– davon ges. Fettsäuren	1,66 g	11,76 g
Kohlenhydrate	8,94 g	63,28 g
– davon Zucker	3,39 g	23,97 g
Eiweiß	6,70 g	47,46 g
Salz	0,474 g	3,357 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

3) Sellerie 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
 kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005
 kundenservice@hellofresh.at