

Einfache Bacon-Hähnchen-Sticks dazu Kartoffelspalten, Honigkarotten und BBQ-Dip

Family High Protein Thermomix kocht • 709 kcal • Tag 3 kochen

14



Kartoffeln (Drillinge)



Knoblauchzehe



Hähnchenbrustfilet



Bacon (Scheiben)



Karotte



Honig



BBQ-Soße



Sahnejoghurt



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

thermomix

⚡ 20. [25. | 25.] Min.

🕒 40. [40. | 45.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	125 g	200 g	250 g
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Honig	8 g	12 g**	20 g
BBQ-Soße 3) 4)	20 ml	20 ml	40 ml
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Öl*, Olivenöl*	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. 710 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2967 kJ/709 kcal
Fett	3,93 g	27,93 g
– davon ges. Fettsäuren	1,79 g	12,69 g
Kohlenhydrate	8,99 g	63,84 g
– davon Zucker	3,43 g	24,40 g
Eiweiß	6,82 g	48,45 g
Salz	0,376 g	2,672 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 oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IL:** Israel
ES: Spanien



Marinade & Kartoffeln

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Gewürzmischung, Salz*, Pfeffer*** und 20 g [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.



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 25 Min. backen.

Währenddessen den **Dip** zubereiten.



Karotten marinieren

Karotten halbieren und danach längs vierteln. **Karottenstreifen** in die große Schüssel geben, **Honig, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer*** zugeben und gut vermischen. **Gewürzte Karottenstreifen** auf das Backblech neben die **Kartoffelwedges** legen.

Heize den Backofen jetzt auf **210 °C Ober-/ Unterhitze (190 °C Umluft)** vor.



Für den Dip

Sahnejoghurt in eine kleine Schüssel füllen, mit der **BBQ-Soße** verrühren und mit **Salz* und Pfeffer*** abschmecken.



Für die Hähnchenbrust

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.



Anrichten

Varoma abnehmen. **Hähnchenstreifen** nach Geschmack kurz in einer heißen Pfanne anrösten.

Kartoffelwedges und **Karottengemüse** auf Teller verteilen. **Hähnchenstreifen** daneben anrichten und mit **Dip** genießen.

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>

