

Hähnchenkeule mit Honig-Balsamico-Soße dazu Knoblauchbohnen und Süßkartoffelwürfel

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 4039 kJ/965 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenkeule in Kräutermarinade



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Buschbohnen



Balsamico-Crème



Hühnerbrühe



Honig



rote Zwiebel



Tomate



Butter



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Honig	20 g	28 g	40 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Wasser*, Öl*	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. 760 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	4039 kJ/965 kcal
Fett	6,30 g	47,77 g
– davon ges. Fettsäuren	1,61 g	12,23 g
Kohlenhydrate	10,34 g	78,35 g
– davon Zucker	3,39 g	25,73 g
Eiweiß	6,80 g	51,54 g
Salz	0,393 g	2,979 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **PT:** Portugal **MA:** Marokko **BE:** Belgien **US:** Vereinigte Staaten



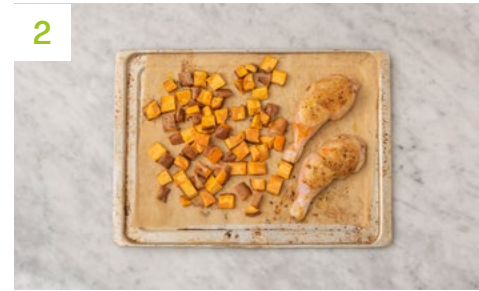
1 Süßkartoffel schneiden

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Ungeschälte **Süßkartoffel** in 1 cm große Würfel schneiden.

Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles auf einer Seite des Bleches verteilen, sodass Platz für die **Hähnchenkeulen** ist.



2 Hähnchenkeulen backen

Hähnchenkeulen zu den **Süßkartoffeln** auf das Backblech geben und zusammen ca. 30 – 35 Min. im Ofen backen. Das **Fleisch** sollte nach Ende der Garzeit innen nicht mehr rosa sein.

Tipp: Wenn Du die Haut gerne schön knusprig hast, schalte am Ende für weitere 3 – 5 Min. die Grillfunktion ein.



3 Gemüse schneiden

Tomate vierteln, **Kerne** entfernen und **Tomatenviertel** in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken oder pressen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

Aus dem **Brühpulver** und 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** eine **Hühnerbrühe** zubereiten.



4 Bohnen kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 – 10 Min. bissfest garen. Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

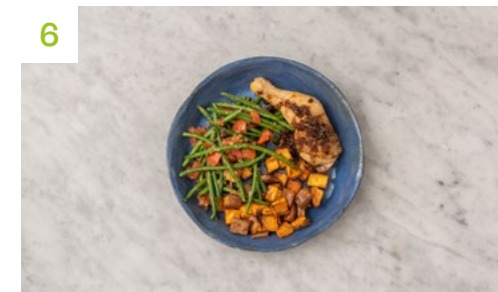
Hälfte des **Knoblauchs** und **Tomatenwürfel** hinzugeben und 1 Min. mitbraten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 Soße zubereiten

Eine große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und restlichen **Knoblauch** zugeben und ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Brühe**, **Honig** und **Balsamico-Crème** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Am Ende der Kochzeit **Butter** unter die **Soße** rühren.



6 Anrichten

Süßkartoffelwürfel und **Bohngemüse** auf dem Teller verteilen. **Hähnchen** daneben anrichten und mit **Honig-Balsamico-Soße** genießen.

Guten Appetit!

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

