



Hähnchenkeule mit Honig-Balsamico-Soße dazu Knoblauchbohnen und Süßkartoffelwürfel

High Protein Family 40 – 50 Minuten • 947 kcal • Tag 3 kochen

1



Hähnchenkeule in
Kräuter Marinade



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Buschbohnen



Balsamico-Crème



Hühnerbrühe



rote Zwiebel



Tomate



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*, Honig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 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 US EG	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
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
Wasser*, Öl*, Butter*, Honig*	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.)

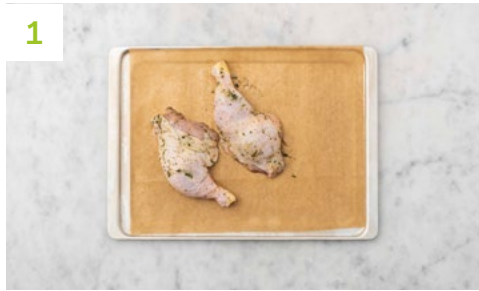
	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	3964 kJ/947 kcal
Fett	6,36 g	47,87 g
– davon ges. Fettsäuren	1,66 g	12,51 g
Kohlenhydrate	9,83 g	74,01 g
– davon Zucker	2,86 g	21,51 g
Eiweiß	6,84 g	51,50 g
Salz	0,396 g	2,980 g

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: 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 **US:** Vereinigte Staaten



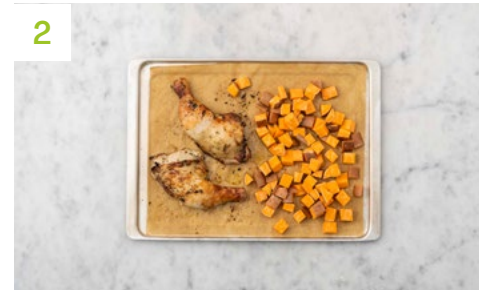
Hähnchenkeule backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Hähnchenkeulen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 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.



Süßkartoffel backen

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

Nach 10 Minuten Backzeit der **Hähnchenkeulen**, die **Süßkartoffel** auf das gleiche Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles 20 – 25 Minuten backen.



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.



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.



Soße zubereiten

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

Mit der vorbereiteten **Brühe**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig*** und **Balsamicoreme** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Am Ende der Kochzeit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** unter die **Soße** rühren.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

