

# Hähnchenkeule mit Honig-Balsamico-Soße dazu Knoblauchbohnen und Süßkartoffelwürfel

Family High Protein Thermomix kocht • 965 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenkeule in  
Kräutermarinade



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Buschbohnen



Balsamico-Crème



Hühnerbrühe



Honig



rote Zwiebel



Tomate



Butter



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Messbecher, 2 große Pfannen und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Süßkartoffel <b>ES   PT   EG   US</b>	1	1	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Balsamico-Crème <b>11</b>	12 g	18 g**	24 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Honig	20 g	28 g	40 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
Butter <b>5</b>	20 g	30 g	40 g
Wasser*, Öl*	100 ml	150 ml	200 ml
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:** 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose) 11) Schwefeldioxid oder Sulfite

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

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



## Süßkartoffel vorbereiten

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



## Hähnchenkeulen backen

**Hähnchenkeulen** zu den **Süßkartoffelwürfeln** 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.

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

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Bohnen dämpfen

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren, mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Knoblauch-Zwiebel-Mix** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Gareinsatz geben. 400 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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



## Soße kochen

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Aus 100 ml [150 ml | 200 ml] **Garflüssigkeit\*** und **Hühnerbrühe** eine **Brühe** zubereiten.

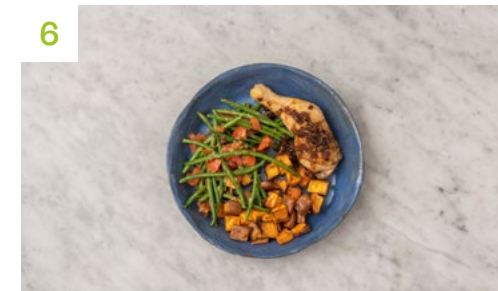
1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte des **Zwiebel-Knoblauch-Mix** zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit **Brühe**, **Honig** und **Balsamico-Crème** ablöschen, 3 – 4 Min. einköcheln lassen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Am Ende der Kochzeit **Butter** unter die **Soße** rühren.

Währenddessen die **Bohnen** braten.



## Bohnen vollenden

In einer weiteren großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, restlichen **Knoblauch-Zwiebel-Mix** zugeben und ca. 2 Min. anbraten. **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 2 Min. braten. Danach die grünen **Bohnen** zugeben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und darauf achten, dass alles gleichmäßig heiß ist.



## Anrichten

**Süßkartoffelwürfel** und **Bohngemüse** auf Teller verteilen. **Hähnchenkeulen** daneben anrichten und mit **Honig-Balsamico-Soße** 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>

