

# Hähnchenkeule mit Knollenselleriestampf bunten Ofenkarotten und Balsamicosoße

High Protein Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 908 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenkeule in  
Kräutermarinade



Knoblauchzehe



Balsamicoreme



mehlig. Kartoffeln



Hühnerbrühe



Schalotte



lila Karotte



Karotte



Petersilie glatt



Thymian



Knollensellerie



Milch



Blütenhonig



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	2	2
lila Karotte <b>DE   NL   IL</b>	2	3	4
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knollensellerie <b>10) DE</b>	1	0,75**	1
Milch <b>7)</b>	100 ml**	150 ml**	200 ml
Blütenhonig	8 g	12 g**	16 g**

\*\*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. 960 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	3800 kJ/908 kcal
Fett	5,00 g	48,01 g
- davon ges. Fettsäuren	1,31 g	12,62 g
Kohlenhydrate	6,40 g	61,42 g
- davon Zucker	2,58 g	24,72 g
Eiweiß	5,62 g	53,92 g
Salz	0,324 g	3,115 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) 10) Sellerie 14) Schwefeldioxyde und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland FR: Frankreich IL: Israel DK: Dänemark NL: Niederlande



## Hähnchenkeulen anbraten

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 im Ofen 35 – 40 Min. backen, bis die **Keulen** innen nicht mehr rosa sind.

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



## Soße zubereiten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen.

**Schalottenwürfel** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Brühe**, **Balsamicoreme** und **Honig** ablöschen und 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Zum Schluss 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unter die **Soße** rühren.



## Karotten schneiden

Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken. Ungeschälte **Karotten** quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Karotten** in einer großen Schüssel mit **Thymianblättern**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In den letzten 20 Min. der Hähnchen-Backzeit die **Karotten** mit auf das Backblech geben und mitbacken.



## Stampf vollenden

**Kartoffel** und **Sellerie** mithilfe des Deckels abgießen.

Anschließend mit der Hälfte [drei Viertel | der gesamten] **Milch** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Petersilie** fein hacken.



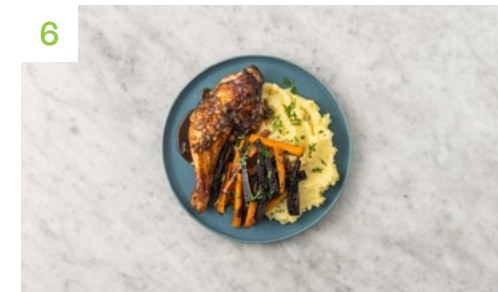
## Stampf vorbereiten

**Knollensellerie** und **Kartoffeln** schälen und jeweils in 2 cm große Würfel schneiden. **Kartoffeln** und **Sellerie** in einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** geben, **salzen\***, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen **Schalotte** fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken oder pressen.

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



## Anrichten

**Knollensellerie** und **Karottengemüse** auf Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** toppen.

**Hähnchen** daneben anrichten und mit **Balsamicosoße** 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>

