

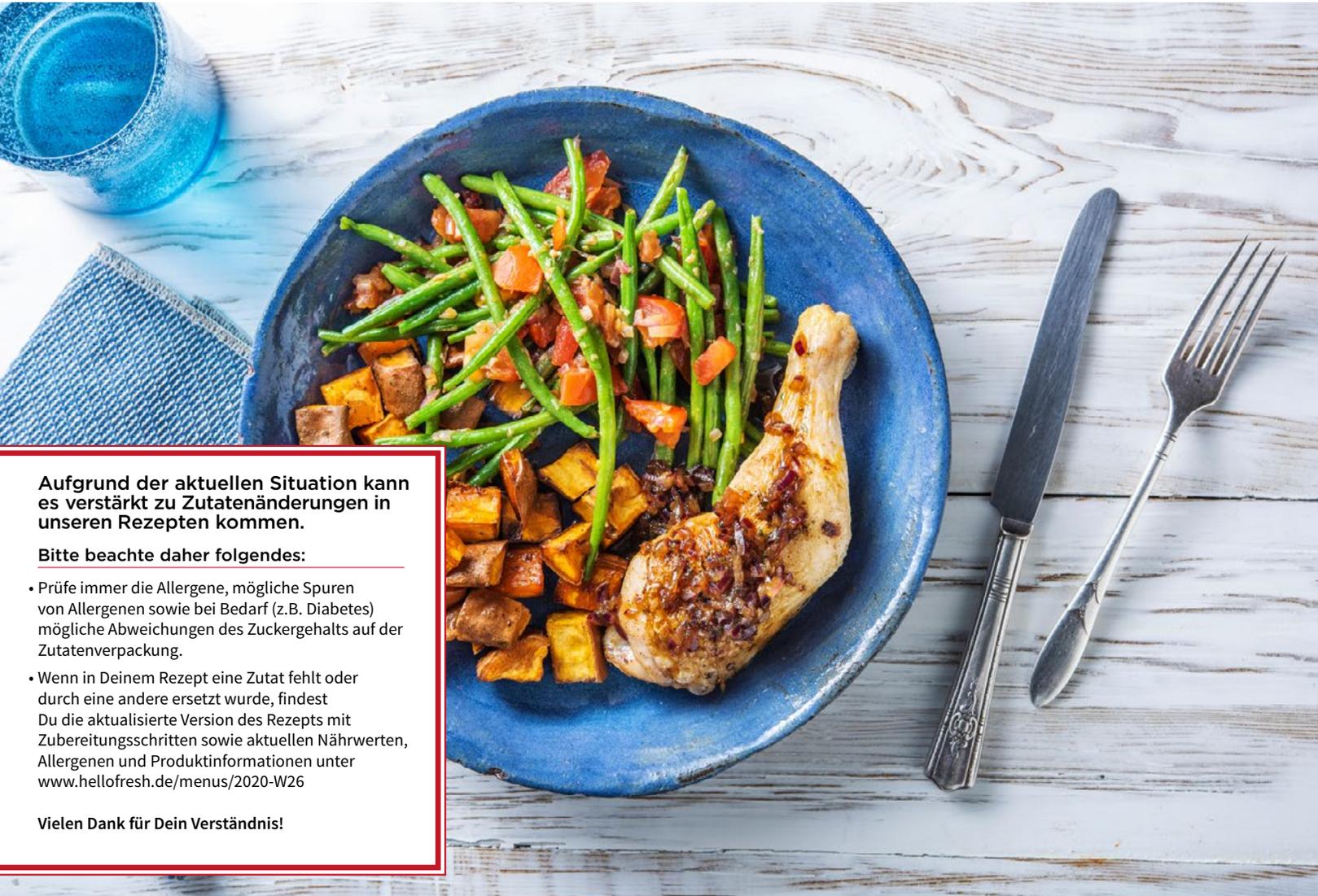


HÄHNCHENKEULEN MIT HONIG-BALSAMICO-SOSSE, dazu Knoblauchbohnen und Süßkartoffelwürfel



HELLO SÜSSKARTOFFEL

Die Süßkartoffel ist zurecht in vielen Ländern Grundnahrungsmittel, denn sie gilt durch das enthaltene Beta-Carotin als überaus zellschützend.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W26

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Hähnchenkeulen



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Buschbohnen



Balsamicoreme



Hühnerbrühe



edelsüßes Paprikapulver



rote Zwiebel



Tomate



Butter



Honig

35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1-3** kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Durch die Vakuumverpackung können die Hähnchenkeulen einen besonderen Geruch annehmen. Wasche die Keulen vor der Zubereitung daher gründlich ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 SÜSSKARTOFFEL SCHNEIDEN

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

Ungeschälte **Süßkartoffel** in 1 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles auf einer Seite des Bleches verteilen, sodass Platz für die **Hähnchenkeulen** ist.



4 BOHNEN KOCHEN

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

Im gleichen Topf 1 EL [1½ 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.



2 HÄHNCHENKEULEN ANBRATEN

Hähnchenkeulen salzen* und **pfeffern*** und mit **Paprikapulver** einreiben. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Hähnchenkeulen** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 5 Min. je Seite braten. Anschließend zu den **Süßkartoffeln** auf das Backblech in den Ofen geben und zusammen ca. 25 Min. backen, bis die **Hähnchenkeulen** nicht mehr rosa und die **Süßkartoffeln** weich sind. Pfanne in Schritt 5 wieder verwenden.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Die große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und restlichen **Knoblauch** zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Brühe**, **Honig** und **Balsamicocreme** 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.



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. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Hühnerbrühe** eine **Brühe** zubereiten.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelwürfel und **Bohngemüse** auf Teller verteilen. **Hähnchen** daneben anrichten und mit **Honig-Balsamico-Soße** genießen. **★TIPP:** Wenn Du Dein Hähnchen knusprig magst, stelle am Ende der Garzeit den Ofen auf Grillfunktion um und grille die Keulen ca. 5 Min.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------|----------------|----------|---------|
| Süßkartoffel US AR | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Hähnchenkeule | 500 g | 750 g | 1.000 g |
| Knoblauchzehen ES | 2 | 3 | 4 |
| Buschbohnen | 200 g | 300 g | 400 g |
| Balsamicocreme 1) 11) | 12 ml | 18 ml | 24 ml |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Honig | 20 g | 28 g | 40 g |
| edelsüßes Paprikapulver | 2 g | 3 g | 4 g |
| rote Zwiebel NL | 1 | 1 | 2 |
| Tomate DE | 1 | 2 | 2 |
| Butter 5) | 20 g | 30 g | 40 g |
| Öl* für Schritt 1, 2 und 4 | je 1 EL | je 1½ EL | je 2 EL |
| Wasser* für Schritt 3 | 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. 750 g) |
|--|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 493 kJ/118 kcal | 3.768 kJ/901 kcal |
| Fett | 5,25 g | 40,11 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,57 g | 11,96 g |
| Kohlenhydrate | 9,91 g | 75,74 g |
| – davon Zucker | 3,18 g | 24,32 g |
| Eiweiß | 7,59 g | 57,96 g |
| Salz | 0,257 g | 1,960 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande US: Vereinigte Staaten von Amerika AR: Argentinien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.