



HÄHNCHENKEULEN MIT KNOLLENSELLERIESTAMPF, Ofenkarotten und Balsamicosoße

SPECIAL



Hähnchenkeule



Knoblauchzehe



Balsamicoreme



mehlig. Kartoffeln



Hühnerbrühe



Schalotte



Crème fraîche



lila Karotte



Karotte



Petersilie



Thymian



Butter



Honig



Knollensellerie

30 [30 | 40] Min. 40 [40 | 50] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Petersilie in 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

Knollensellerie schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.



2 HÄHNCHENKEULEN ANBRATEN

Varoma verschließen. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken.

Ungeschälte **Karotten** quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden. **Karotten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit **Thymianblättern**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles auf einer Seite des Bleches verteilen.



3 BRATEN & BACKEN

Hähnchenkeulen salzen* und **pfeffern***. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Hähnchenschenkel** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Min. je Seite goldbraun braten. Anschließend zu den **Karotten** auf das Backblech in den Ofen geben und zusammen ca. 20 Min. backen, bis die **Keulen** nicht mehr rosa sind.



4 SOSSE KOCHEN

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Aus 100 ml [150 ml | 200 ml] **Garflüssigkeit** und **Hühnerbrühe** eine **Brühe** zubereiten. Pfanne mit **Hähnchenbratfett** erhitzen, **Zwiebel-Knoblauch-Mix** zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit **Brühe**, **Honig** und **Balsamicocreme** ablöschen, ca. 5 Min. einköcheln lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Am Ende der Kochzeit **Butter** unter die **Soße** rühren.



5 STAMPF ZUBEREITEN

Mixtopf leeren. Gegarte **Kartoffeln** und **Sellerie** in den Mixtopf geben. **Crème fraîche**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zu einem Stampf verarbeiten. **★ TIPP:** Wenn Du Dein Hähnchen gerne knusprig mag, stelle den Ofen am Ende der Garzeit auf Grillfunktion um und grille die Keulen ca. 5 Min.

★ TIPP: Wenn Du den Selleriestampf cremiger möchtest, schiebe ihn mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 5.



6 ANRICHTEN

Knollenselleriestampf und **Karottengemüse** auf Teller verteilen und mit zerkleinerter **Petersilie** toppen. **Hähnchen** daneben anrichten und mit **Balsamico** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
lila Karotte NL	2	3	4
Karotte NL	2	3	4
Hähnchenkeulen	500 g	750 g	1.000 g
Knollensellerie 3)	350 g	525 g	700 g
Schalotte NL	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Honig	20 g	30 g	40 g
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Crème fraîche 5)	150 g	150 g	300 g
Wasser* für Schritt 2		450 g	
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 1.000 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	4.086 kJ/977 kcal
Fett	5,13 g	51,85 g
- davon ges. Fettsäuren	2,47 g	24,94 g
Kohlenhydrate	6,35 g	64,24 g
- davon Zucker	2,83 g	28,63 g
Eiweiß	6,07 g	61,36 g
Salz	0,210 g	2,124 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 3) Sellerie 5) Milch
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at