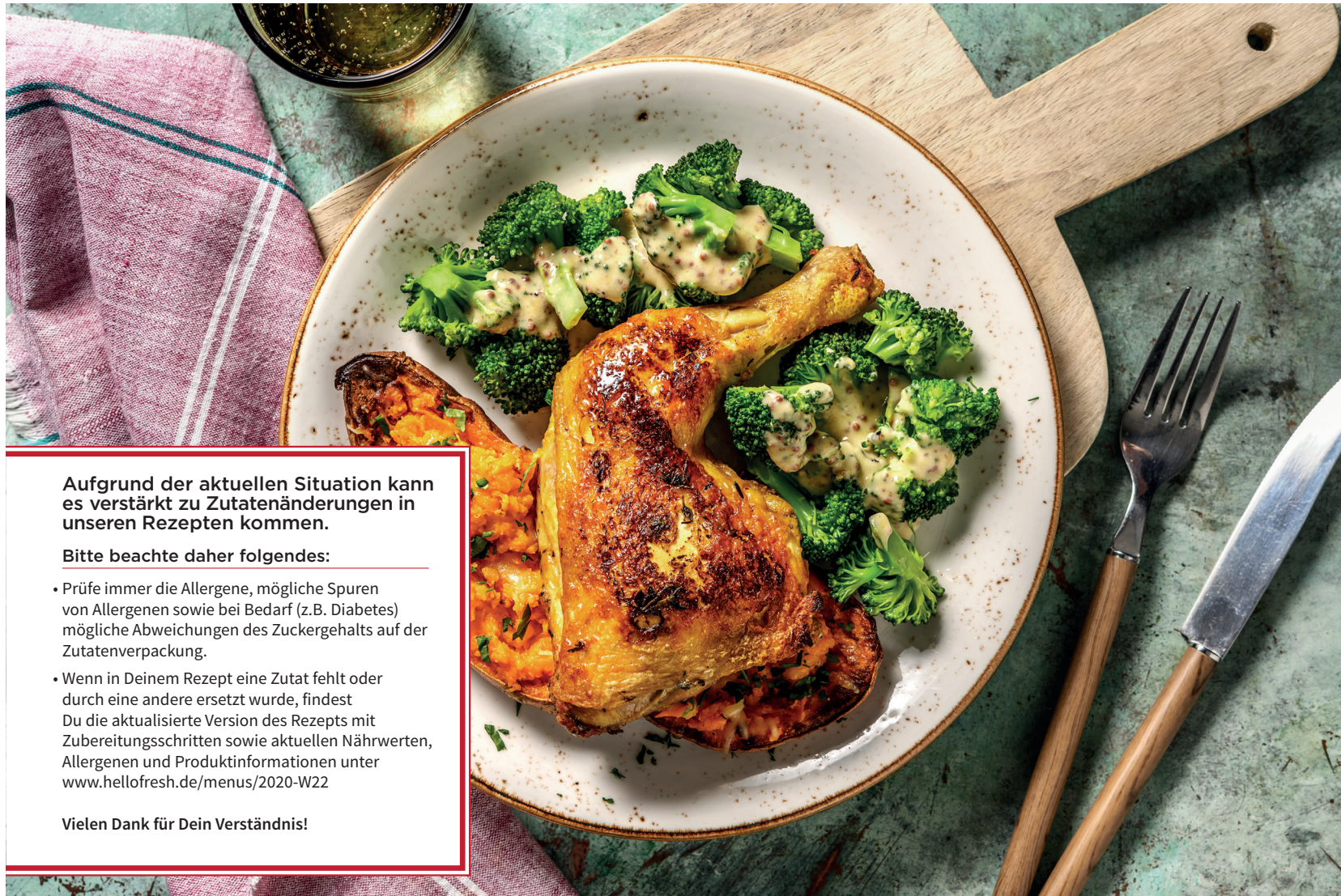




HÄHNCHENKEULEN MIT OFEN-KUMPIR, Zucchini und Senfrahm

MAX 20%
CARBS

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



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-W22

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Hähnchenkeule



Hühnerbrühe



Petersilie glatt



Thymian



Butter



Kochsahne



körniger Senf



Süßkartoffel



Zucchini



Käse-Mix

35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

19

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife. Wasche **Gemüse**, **Kräuter** 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 **2 Backbleche** mit **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



1 KUMPIR BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Ungeschälte **Süßkartoffel** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Platz für die **Zucchini** lassen. **Süßkartoffel** auf der mittleren Schiene im Backofen 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.



2 ZUCCHINI VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in den letzten 20 Min. der **Süßkartoffel**-Backzeit **Zucchini**scheiben mit auf das Blech geben und goldbraun backen.



3 HÄHNCHENKEULEN ANBRATEN

Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken. **Hähnchenkeulen** mit **Thymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben. In einer großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Hähnchenkeulen** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Min. je Seite goldbraun braten.



4 KEULEN BACKEN

Anschließend **Keulen** auf ein weiteres Backblech mit Backpapier geben und zusammen mit **Süßkartoffel** und **Zucchini** ca. 20 – 25 Min. backen, bis die **Keulen** nicht mehr rosa sind. Pfanne auswaschen und in Schritt 5 wieder verwenden. **★ TIPP:** Wenn Du Dein Hähnchen gerne knusprig magst, stelle den Ofen am Ende der Garzeit auf Grillfunktion um und grille die Keulen ca. 5 Min.

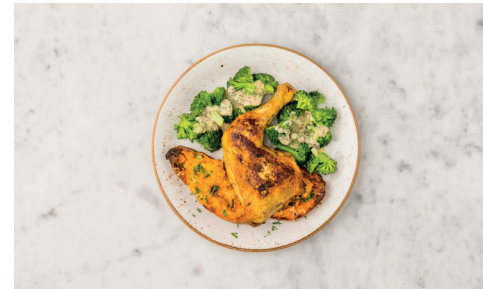


5 SOSSE ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäß **Sahne**, 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **körnigen Senf** gut vermischen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Pfanne ohne Fettzugabe wieder erhitzen und mit der **Sahnemischung** ablöschen, unter Rühren aufkochen lassen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht andickt.

In der Zwischenzeit **Petersilie** grob hacken.



6 ANRICHTEN

Nach dem Backen die **Süßkartoffelhälften** umdrehen, **Butter** und **Käse** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. **Süßkartoffelhälften** auf Teller geben und mit **Petersilie** toppen. **Hähnchenkeulen** und **Zucchini** dazu anrichten und mit **Senfrahm** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenkeulen	500 g	750 g	1.000 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
körniger Senf 4)	40 g	57 g	80 g
Süßkartoffel ES US	1	1½	2
Zucchini ES	1	2	2
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Wasser*	50	75	100
Öl*	2	3	4
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	4.096 kJ/979 kcal
Fett	8,13 g	57,55 g
– davon ges. Fettsäuren	3,52 g	24,89 g
Kohlenhydrate	6,70 g	47,45 g
– davon Zucker	2,13 g	15,08 g
Eiweiß	9,32 g	66,00 g
Salz	0,410 g	2,904 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
 kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005
 kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 22 | 19 HelloFRESH