KNOBLAUCHHÄHNCHEN MIT BROKKOLI,

Bacon-Spargelstangen, Süßkartoffel und Käsesoße

MEISTER STÜCK

ganzes Hähnchen

Muskatnusspulver

Süßkartoffel

Bacon (Scheiben)

Brokkoli

Knoblauchzehen

weißer Spargel

Vollmilch

Parmesan-Snack

100 Minuten Stufe 2

Tag 1 – 3 kochen

Du möchtest Dich und Deine Lieben **proteinreich**, üppig und dennoch leicht verwöhnen? Dann ist unser ganzes Hähnchen genau das Richtige! Dank der Marinade duftet Dein Zuhause bald herrlich nach Knoblauch. Einfach perfekt dazu passt das frühlingshafte Gemüse: Brokkoli und mit Bacon umwickelte Spargelstangen. Für Farbe sorgen Süßkartoffelscheiben. Abgerundet wird alles mit einer cremigen Käsesoße. Lasst es Euch schmecken, Komplimente gibt's bestimmt!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor und erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
Zum Kochen benötigst Du **1 Knoblauchpresse**, **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb**, **1 großen Topf** und **1 Schneebesen**.

1 HÄHNCHEN BACKEN

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Öl*** vermischen. **Hähnchen** damit einreiben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Platz für das **Gemüse** lassen. **Hähnchen** auf der mittleren Schiene für 60 Min. [70 Min.] im Backofen garen. Anschließend Temperatur auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) erhöhen und weitere 20 – 30 Min. backen, bis die **Hähnchenhaut** goldbraun und knusprig ist.

2 SOSSE VORBEREITEN

Für die **Soße Parmesan** fein reiben. In einem kleinen Topf **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen, **Mehl*** zugeben und mit einem Schneebesen rühren, bis die **Mehlbutter** leicht braun ist. Schluck für Schluck **Milch** zugeben, zu einer **Soße** einkochen, vom Herd nehmen und geriebenen **Parmesan** unterrühren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Muskatnuss** abschmecken. **Soße** durch ein Sieb geben, um kleine Klümpchen zu entfernen. **Soße** zurück in den Topf geben.

3 SÜSSKARTOFFEL VORBEREITEN

Süßkartoffel mit Schale in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und nach ca. 30 Min. der **Hähnchen**-Backzeit **Süßkartoffelscheiben** mit in den Ofen geben.

4 SPARGEL VORBEREITEN

Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. **Spargel** längs halbieren. **Bacon** ebenfalls der Länge nach halbieren. **Spargelhäfte** mit je einer **Baconhälfte** umwickeln, in den letzten 20 Min. der **Hähnchen**-Backzeit mit aufs Backblech geben und bis zum Ende mitbacken.

★ ***TIPP:*** *Wenn Du keinen Platz mehr auf dem Backblech hast, nimm ein zweites Blech für den Spargel.*

5 BROKKOLI KOCHEN

5 Min. vor Ende der **Hähnchen**-Backzeit **Brokkoli** in kleine Röschen aufeilen. Einen großen Topf mit heißem Wasser füllen, zum Kochen bringen, **salz**en*, einmal aufkochen lassen und **Brokkoliröschen** darin ca. 5 Min. köcheln lassen.

6 ANRICHTEN

2 – 3 EL **Hähnchensud** in die **Soße** geben und erwärmen.
Hähnchen auf Teller geben, **Süßkartoffelscheiben**, **Brokkoli** und **Spargel** dazu anrichten und mit der **Soße** genießen.

★ ***TIPP:*** *Sollte die Soße noch zu dick sein, kannst Du sie mit etwas Wasser verdünnen.*

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehen ES	2	4	4
ganzes Hähnchen	1.100 g	1.500 g	1.500 g
Parmesan-Snack 5)	20 g	40 g	40 g
Vollmilch 5)	250 ml	500 ml	500 ml
Muskatnusspulver	0,5 g ◐	0,75 g ◐	1 g
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
weißer Spargel DE	200 g	300 g	500 g
Bacon (Scheiben)	4	6	8
Brokkoli	250 g	500 g	500 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 1½ EL
Butter* 5) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	1½ EL
Mehl* 1) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	1½ 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	592 kJ/142 kcal	6.981 kJ/1.669 kcal
Fett	7 g	82 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	18 g
Kohlenhydrate	6 g	68 g
– davon Zucker	2 g	24 g
Eiweiß	12 g	141 g
Salz	1 g	2 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

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika
ES: Spanien

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

#HelloFreshDE
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

HelloFRESH