



# KNOBLAUCHHÄHNCHEN MIT BROKKOLI, Bacon-Spargelstangen, Süßkartoffel und Käsesoße

## MEISTER STÜCK



ganzes Hähnchen



Muskatnusspulver



Süßkartoffel



Bacon (Scheiben)



Brokkoli



Knoblauchzehen



weißer Spargel



Vollmilch



Parmesan-Snack

30 [35 | 40] Min. 90 [90 | 90] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

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 frühlinghafte 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!

**thermomix**



# LOS GEHT'S

- Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **160 °C** Umluft vor.
- Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 VORBEREITEN

**Parmesan** halbieren, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Öl\*** vermischen. **Hähnchen** mit **Knoblauchöl** einreiben und auf eine Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.



## 2 BACKEN

**Hähnchen** für 60 Min. [70 Min.] in den Backofen geben. Anschließend Temperatur auf 200 °C Umluft erhöhen und weitere 20 – 30 Min. backen, bis die **Hähnchenhaut** goldbraun und knusprig ist. Während der ersten Backzeit **Süßkartoffel**, **Spargel** und **Brokkoli** vorbereiten. **Süßkartoffeln** mit Schale in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.



## 3 SPARGEL & BROKKOLI

**Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. **Spargel** schälen und holzige Enden abschneiden. **Spargel** längs halbieren. **Bacon** ebenfalls der Länge nach halbieren. Je eine **Spargelhälfte** mit je einer **Baconhälfte** umwickeln und beiseitelegen.



## 4 GEMÜSE GAREN

Nach ca. 30 Min. der **Hähnchen**-Backzeit **Süßkartoffeln** mit in den Ofen geben. 25 Min. bevor Dein **Hähnchen** fertig ist **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. In den letzten 20 Min. der **Hähnchen**-Backzeit die **Spargelstangen** mit aufs Backblech legen und bis zum Ende mitbacken. **★ TIPP:** Wenn Du keinen Platz mehr auf dem Backblech hast, nimm ein 2. Blech.



## 5 SOSSE KOCHEN

Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren. **Milch** und **Mehl\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 7** verquirlen. **4 Min. [6 Min.]/98 °C/Stufe 3** erhitzen. Danach zerkleinerten **Parmesan**, **Butter\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Muskatnusspulver** zugeben und weitere **2 Min./98 °C/ Stufe 3** erhitzen.

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



## 6 ANRICHTEN

**Hähnchen** aus dem Ofen holen, 2 – 3 EL **Hähnchensud** in den Mixtopf zur **Soße** geben und schrittweise ansteigend **30 Sek./Stufe 5-6-7** mischen. **Hähnchen** tranchieren und auf Teller verteilen. **Süßkartoffeln**, **Brokkoli** und **Spargel** dazu anrichten und mit der **Käsesoße** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Parmesan-Snack 5)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	2	4	4
ganzes Hähnchen	1.100 g	1.500 g	1.500 g
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Brokkoli	250 g	500 g	500 g
weißer Spargel DE	200 g	300 g	500 g
Bacon (Scheiben)	4	6	8
Vollmilch 5)	250 ml	500 ml	500 ml
Muskatnusspulver	0,5 g	0,75 g	1 g
Öl* für Schritt 1 und 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4		400 g	
Mehl* 1) und Butter* 5) für Schritt 5	je 1 EL	je 2 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.

DURCHSCHNITTLLICHE 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!)

### URSPRUNGLÄNDER

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