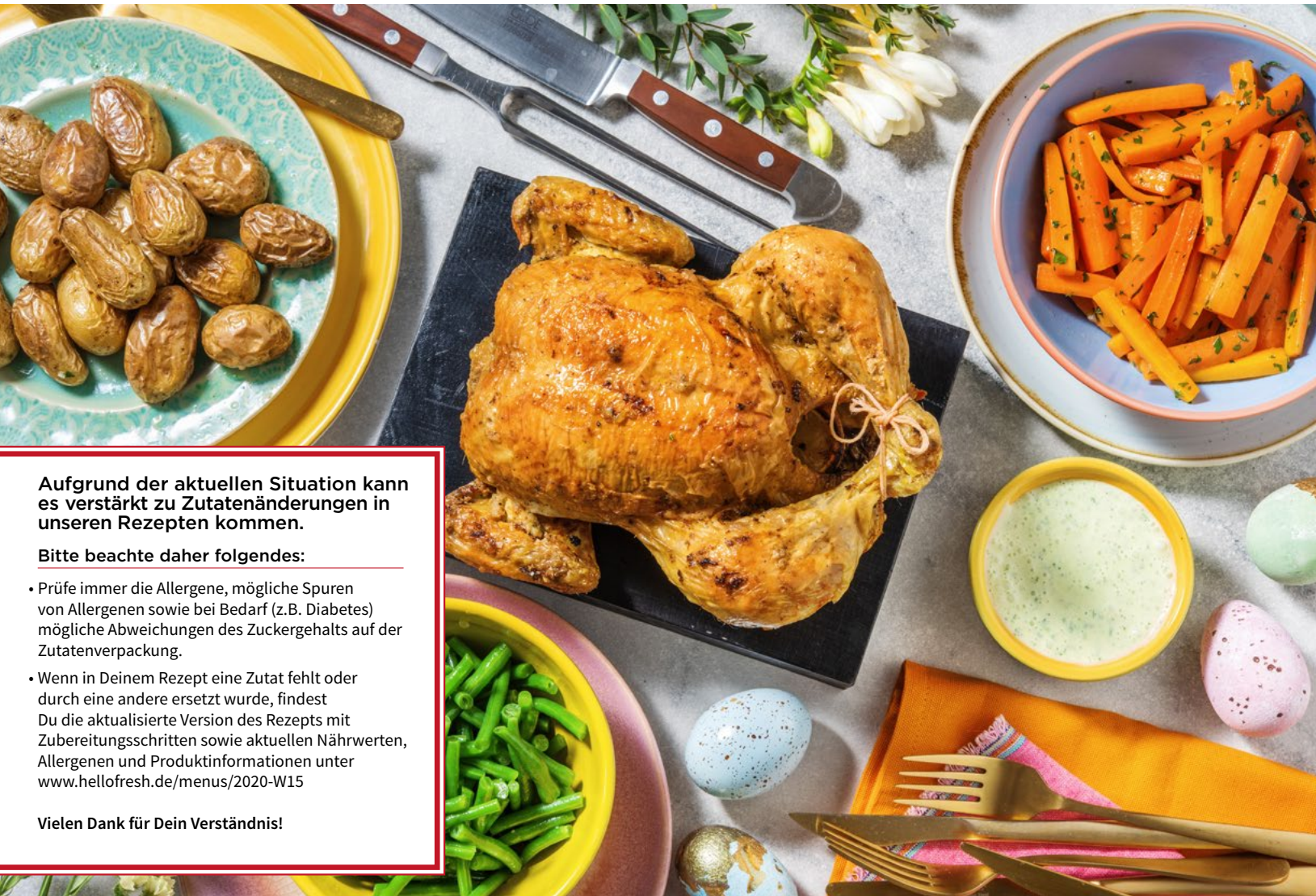




MAISPOULARDE MIT ZITRONEN-MEERSALZ, dazu Vichy-Karotten, Kartoffeln, grüne Bohnen & Bärlauchsoße

MEISTER STÜCK



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-W15

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Maispoularde



Zitrone (gewachst)



Sonnenflocken -
Grobes Meersalz



Knoblauchzehe



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Gemüsebrühe



Buschbohnen



Bärlauch



Petersilie



Kochschale



Schalotte

35 [35 | 35] Min. 90 [90 | 90] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **160 °C** Umluft vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 Grillrost**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



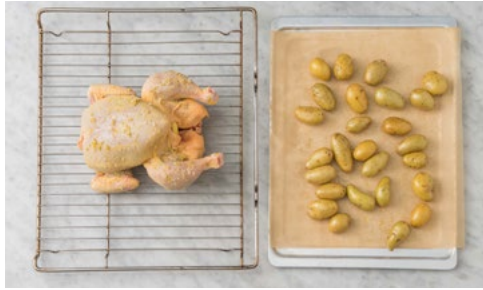
1 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Zitrone heiß abwaschen.
Zitronenschale abreiben.
Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Zitronenabrieb, **Sonnenflockensalz** und **Pfeffer*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** mischen und **Hähnchen** damit von innen und außen einreiben.
Zitrone grob würfeln und das **Hähnchen** damit füllen.
Kartoffeln in eine große Schüssel geben.



4 DÄMPFEN

500 g Wasser* in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
 Währenddessen die **Schalotte** abziehen und halbieren und den **Bärlauch** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren. **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 5 g [10 g | 10 g] **Öl*** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



2 IM BACKOFEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl*, **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **Kartoffeln** geben, mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Blech mit **Kartoffeln** auf die unterste Schiene im Ofen geben. Das **Hähnchen** auf den Gitterrost legen und den Rost eine Schiene über den **Kartoffeln** platzieren. Alles ca. 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] im Backofen backen. Anschließend Temperatur auf 200 °C Umluft erhöhen und weitere 20 – 30 Min. backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 SOSSE & KAROTTEN

5 Kochsahne, **Gemüsebrühe**, **Pfeffer*** und **Bärlauch** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 7** mischen, dann **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.
 Währenddessen eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Butter*** und **Karottensticks** aus dem Varoma zugeben, kurz anbraten und **Karotten** mit **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, zum Schluss die zerkleinerte **Petersilie** unterheben. **Soße** nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 ZERKLEINERN & SCHNEIDEN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.
 Enden der **Bohnen** abschneiden. **Bohnen** quer halbieren und in den Gareinsatz geben.
Karotten schälen, längs vierteln, in ca. 5 cm lange Sticks schneiden, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.
 Erst 35 Min. bevor das **Hähnchen** ganz fertig gebacken ist mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Kontrollieren, ob die **Kartoffeln** weich sind und das **Hähnchen** nicht mehr rosa ist. Nach Geschmack den Grill einstellen und noch 2 – 3 Min. knusprig grillen. **Bohnen** nach Geschmack mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Butter*** würzen. Alles auf große Schalen aufteilen, auf den Tisch stellen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Maispoularde	1.100 g	1.500 g	1.500 g
Zitrone, gewachst ES	1	1	2
Sonnenflocken - Grobes Meersalz	20 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
Karotten NL	4	6	8
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Bärlauch/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Schalotte DE	1	1	2
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	5 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 4		500 g	
Butter* 5) für Schritt 5	1 TL	1½ TL	2 TL
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. 1.400 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	5.713 kJ/1.366 kcal
Fett	4,29 g	60,12 g
- davon ges. Fettsäuren	1,60 g	22,42 g
Kohlenhydrate	4,79 g	67,16 g
- davon Zucker	1,62 g	22,72 g
Eiweiß	9,70 g	135,96 g
Salz	0,067 g	0,939 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

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande
 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