



# Maispoularde mit Zitronen-Meersalz

dazu grüne Soße, Vichy-Karotten und Buschbohnen

Thermomix kocht • 1315 kcal • Tag 3 kochen

10

MEISTERSTÜCK



Maispoularde



Zitrone, gewachst



Sonnenflocken -



Grobes Meersalz



Knoblauchzehe



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Gemüsebrühe



Buschbohnen



Kochschalotte



Schalotte



Petersilie glatt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

35 [35 | 35] Min.

90 [90 | 90] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Butter\*, Zucker\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Grillrost, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maispoularde	1100 g	1500 g	1500 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	2
Sonnenflocken - Grobes Meersalz	20 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kartoffel (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	4	6	8
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	200 g	200 g	400 g
Kochsahne <b>7</b>	200 g	300 g	400 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl*, Wasser*, Butter*, Zucker*	Angaben im Text		

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. 1350 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	5500 kJ/1315 kcal
Fett	4,31 g	58,21 g
– davon ges. Fettsäuren	1,61 g	21,79 g
Kohlenhydrate	4,42 g	59,68 g
– davon Zucker	1,68 g	22,66 g
Eiweiß	10,00 g	135,15 g
Salz	0,142 g	1,916 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland UY: Uruguay RS: Serbien

ES: Spanien AR: Argentinien TR: Türkei NL: Niederlande IL: Israel

FR: Frankreich



## Hähnchen vorbereiten

Heize den Backofen auf 160 °C Umluft vor.

**Zitrone** heiß abwaschen und **Zitronenschale** abreiben.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Zitronenabrieb**, **Sonnenflocken** und **Pfeffer\*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** mischen und **Hähnchen** damit von innen und außen einreiben.

**Zitronen** grob würfeln und das **Hähnchen** damit füllen.

**Kartoffeln** in eine große Schüssel geben.



## Backen

1 EL [1,5 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.

**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 die Temperatur auf 200 °C Umluft erhöhen und weitere 20 – 30 Min. backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 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 Dein **Hähnchen** ganz fertig gebacken ist, mit dem Rezept fortfahren.



## Dämpfen

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

Währenddessen die **Schalotte** abziehen, halbieren und den **Schnittlauch** in Röllchen 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.



## Soße & Karotten

**Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Schnittlauch** und **Pfeffer\*** 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 [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** und **Karottensticks** aus dem Varoma zugeben, kurz anbraten und **Karotten** mit 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Zum Schluss die zerkleinerte **Petersilie** unterheben.

**Soße** nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

Kontrolliere, ob die **Kartoffeln** weich sind und das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist. Nach Geschmack den Grill einstellen und noch 2 – 3 Min. knusprig grillen.

**Bohnen** nach Geschmack mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** würzen.

Alles auf große Schalen aufteilen, auf den Tisch stellen und jeder kann sich nehmen, was er will.

**Guten Appetit!**