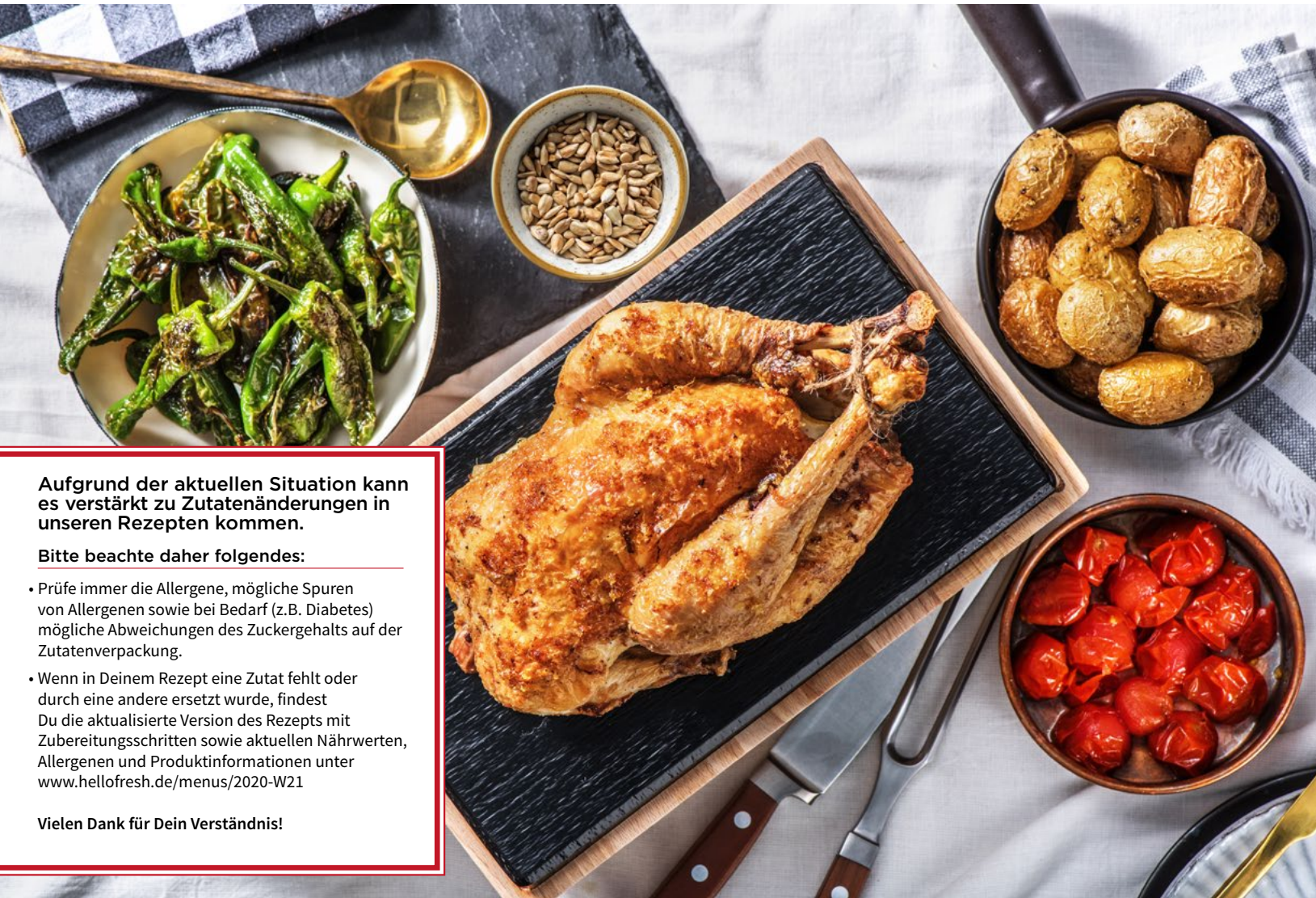




POLLO AL LIMÓN! ZITRUSHÄHNCHEN MIT MEERSALZ, Rauchmandelsoße, Kartoffeln und Pimientos de Padrón

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-W21

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Hähnchen



Zitrone (gewachst)



Sonnenflocken –
grobes Meersalz



Knoblauchzehe



Pimientos de Padron



Kartoffeln (Drillinge)



Paprika-Antipasti



Rauchsalz



Mandeln



Sonnenblumenkerne



Kirschtomaten

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

Stufe 3 Thermomix kocht

Tag 1 – 3 kochen

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche **Obst** und **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Gemüseriebe**, **1 Auflaufform**, **1 Grillrost** mit **Fettpfanne** und **2 kleine Schüsseln**.



1 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Zitrone heiß abwaschen. **Zitronenschale** abreiben. In einer kleinen Schüssel Abrieb mit **Sonnenflocken** und **Pfeffer*** mischen und **Hähnchen** damit von innen und außen einreiben. **Zitrone** grob würfeln und das **Hähnchen** damit füllen. **Hähnchen** vorsichtig auf den Grillrost legen. Aber etwas Platz für eine Auflaufform lassen.



2 HÄHNCHEN BACKEN

Grillrost auf der mittleren Schiene in den Ofen geben, Fettpfanne oder große Auflaufform darunterstellen und **Hähnchen** ca. 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] im Backofen backen. Anschließend Temperatur auf 200 °C Umluft erhöhen und weitere 20 – 30 Min. backen, bis das **Hähnchen** nicht mehr rosa ist. Dann **Hähnchen** unterm Grill 2 – 3 Min. backen, bis die **Hähnchenhaut** goldbraun und knusprig ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



3 ROMESCOSOSSE ZUBEREITEN

Tomaten auf den Varoma-Einlegeboden legen. **Knoblauch** abziehen und in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die **Hälfte** davon über die **Tomaten** auf den Einlegeboden geben. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Eingelegte **Paprika**, **Mandeln**, ½ EL [¾ EL | 1 EL] (**Weißwein-Essig*** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Olivenöl*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** pürieren. **Romescosoße** mit **Rauchsalz** und **Pfeffer*** abschmecken und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 KLEINIGKEITEN

Pimientos in eine Auflaufform geben und mit **Salz*** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** würzen.

Sonnenblumenkerne in eine kleine (feuerfeste) Schüssel geben.

Pimientos und **Sonnenblumenkerne** kurz vor dem Servieren für ca. 5 – 8 Min. mit in den Backofen geben.

Kartoffeln in den Varoma-Behälter geben, gut mit **Salz*** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** würzen (großzügig **salzen***) und Varoma-Behälter verschließen.



5 KARTOFFELN DÄMPFEN

20 Min. [30 Min. | 30 Min.] vor Ende der **Hähnchen-Backzeit** 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **Kartoffeln 30 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Danach den Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden mit **Tomaten** einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und noch **5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.



6 ANRICHTEN

Das gebackene **Hähnchen** auf dem Esstisch zum Tranchieren anrichten. **Romescosoße**, **Pimientos de Padrón**, **Tomaten** und **Kartoffeln** in kleinen Schüsseln darum verteilen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zitrone, gewachst ES	1	1	2
Sonnenflocken – grobes Meersalz	20 g	20 g	20 g
ganzes Hähnchen	1.100 g	1.500 g	1.500 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
Paprika-Antipasti	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Mandeln 7)	20 g	30 g	40 g
Rauchsalz	1 g ⊕	1,5 g ⊕	2 g
Pimientos de Padrón	100 g ⊕	150 g ⊕	200 g
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g	20 g
Weißweinessig* 1) 11) für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl* für Schritt 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5		500 g	
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. 1.000 g)
Brennwert	563 kJ/135 kcal	6.347 kJ/1.517 kcal
Fett	6,95 g	78,32 g
– davon ges. Fettsäuren	1,09 g	12,25 g
Kohlenhydrate	4,58 g	51,66 g
– davon Zucker	1,09 g	12,27 g
Eiweiß	11,22 g	126,55 g
Salz	0,100 g	1,123 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) Schalenfrüchte **11)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

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