

Würzige Chicken Drumsticks mit Karottensalat dazu Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

Viel Gemüse **Family** Thermomix hilft • 742 kcal • Tag 3 kochen

13



Hähnchenunterschenkel
in Paprikamarinade



vorw. festk. Kartoffeln



Ketchup



Tomate



geriebener Hartkäse



Karotte



Salatherz (Romana)



Kirschtomaten



Joghurt



Frühlingszwiebel



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenunterschenkel in Paprikamarinade	500 g	750 g	1000 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Ketchup 10	34 ml	51 ml	85 ml
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2

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. 820 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	3105 kJ/742 kcal
Fett	3,98 g	32,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,04 g	8,55 g
Kohlenhydrate	6,22 g	50,92 g
– davon Zucker	2,35 g	19,23 g
Eiweiß	6,79 g	55,59 g
Salz	0,365 g	2,988 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) **8)** Eier **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Ofen vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Hähnchenunterschenkel mit etwas Abstand voneinander auf ein Backrost legen.

Gewaschene **Kartoffeln** nach Belieben schälen und in fingerdicke Spalten schneiden. **Kartoffellecken** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kartoffeln & Hähnchen backen

Kartoffeln und **Hähnchenunterschenkel** in den Ofen geben, dabei das Rost über dem Backblech einschieben, sodass das **Hähnchenfett** auf das Backblech tropfen kann. Für ca. 30 Min. backen bis die **Kartoffeln** sowie das **Hähnchen** gar sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Tomatendip zubereiten

Tomate vierteln, Strunk entfernen und **Tomatenviertel** mit **Ketchup** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Salat

Karotten schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Joghurt, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Kirschtomaten halbieren.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Salatstreifen, **Frühlingszwiebelringe** und **Kirschtomaten** in die Schüssel zu den **Karotten** geben.



Kartoffeln überbacken

Nach 20 Min. Backzeit die **Kartoffelspalten** wenden, **Hartkäse** darüberstreuen.

Kartoffelwedges und **Hähnchen-Drumsticks** zu Ende backen, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist.

Nach der Backzeit **Kartoffeln** und **Hähnchen** aus dem Ofen nehmen.

Tipp: Wenn Du die Haut vom Hähnchen gerne schön knusprig hast, backe die Drumsticks am Ende der Garzeit für weitere 3 – 5 Min. im Ofen und schalte dabei die Grillfunktion ein.



Anrichten

Salat direkt vor dem Servieren mischen und evtl. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchen-Drumsticks zusammen mit **Ketchup**, **Kartoffelspalten** und **Salat** servieren und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

