



Leichter kochen,  
besser essen!



2  
KW34  
2016

**thermomix**



innerhalb von  
3 Tagen genießen

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Würzige Hähnchenschenkel mit Cheddar-Zupfbaguette und Himbeertomatensalat

Das Cheddar-Zupfbrot eignet sich als perfektes Mitbringsel zur nächsten Grillparty. Es macht optisch richtig was her und ist zudem super schnell vorbereitet. Auch die würzig panierten Hähnchenschenkel lassen sich easy auf dem Grill brutzeln. Genieß den Spätsommer und guten Appetit!

 45 min.

 50 min.

 Stufe 2

 2 Portionen



Hähnchenunterschenkel



Cheddar



Baguette



Himbeertomate



Eisbergsalat



Joghurt



Frühlingszwiebel



Petersilie



Gewürzmischung

## Für 2 Personen.....

- 3 Stängel Petersilie
- 7 g Gewürzmischung „Hähnchen“ 15)
- 4 Hähnchenunterschenkel
- 1 französisches Baguette 1)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g geriebener Cheddar 7)
- ½ Eisbergsalat ⊕
- 2 Himbeertomaten
- 50 g Joghurt 7) ⊕

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 731 kcal/3059 kJ  
Kohlenhydrate: 84 g  
Fett: 21 g, Eiweiß: 53 g  
Cholesterin: 0 mg  
Ballaststoffe: 10 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

### Gut im Haus zu haben .....

Mehl 1), Salz, Pfeffer, Öl

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Backofen, Thermomix, kleine Schüssel (2), große Schüssel (2), Backpapier, große Pfanne, Backblech



**Vorbereitung:** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**2** In einer großen Schüssel **Gewürzmischung** mit **1 EL Mehl, Salz und Pfeffer** vermischen. **Hähnchenunterschenkel** in der Panade wälzen.

**3** Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Backpapier in den Varoma-Einlegeboden geben, auf die Form des Einlegebodens zurechtschneiden und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. **1 EL Öl** in einer großen Pfanne erhitzen, **Hähnchenunterschenkel** darin rundherum ca. **3 Min.** anbraten, dann auf den Varoma-Einlegeboden verteilen.

**4** **500 g Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **23 – 30 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit **Baguette** kreuzförmig einschneiden und leicht auseinanderdrücken. **Frühlingszwiebeln** in Röllchen schneiden. Die Zwischenräume des **Baguettes** mit **Cheddar** füllen, anschließend mit je **½ der Petersilie** und den **Frühlingszwiebelröllchen** bestreuen. Mit **Salz und Pfeffer** würzen. **Baguette** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, in den Backofen geben und **10 Min.** backen, bis der **Käse** zerlaufen ist.

**5** Währenddessen: **Joghurt** in einer kleinen Schüssel mit der restlichen **Petersilie, Salz und Pfeffer** vermischen. **Eisbergsalat** und **Himbeertomaten** in Stücke schneiden. In einer großen Schüssel mit den restlichen **Frühlingszwiebelröllchen** vermischen.

**6** Varoma abnehmen. **Salat** auf Teller verteilen, **Kräuterjoghurt** über den **Salat** geben, **Hähnchenschenkel** anrichten und **Cheddar-Zupfbrot** dazu reichen.

