

Perlhuhnfilet mit Balsamico-Zwiebel-Soße dazu Kartoffel-Knoblauch-Stampf & Salat mit Granatapfel

40 – 50 Minuten • 986 kcal • Tag 3 kochen



Schalotte



Balsamicoreme



Hühnerbrühe



mehlig. Kartoffeln



geriebener Hartkäse



Salatmischung



Granatapfel



Walnüsse



Knoblauchzehe



Perlhuhn Brustfilet



Butter



Petersilie



Apfel-Brandy-Chutney



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schalotte DE NL FR	2	3	4
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Granatapfel ES PE IL ZA	1	1	2
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	3	4,5**	6
Perlhuhn Brustfilet	2	3**	4
Butter 7)	50 g	70 g	100 g
Petersilie	5 g**	7,5 g**	10 g
Apfel-Brandy-Chutney 14)	50 g	50 g	100 g

**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. 640 g)
Brennwert	648 kJ/155 kcal	4127 kJ/986 kcal
Fett	9,05 g	57,58 g
– davon ges. Fettsäuren	3,45 g	21,99 g
Kohlenhydrate	10,61 g	67,54 g
– davon Zucker	4,99 g	31,76 g
Eiweiß	7,29 g	46,43 g
Salz	0,236 g	1,499 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 14) Schwefeldioxid und Sulfite 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien PE: Peru IL: Israel ZA: Südafrika



1 Kartoffelstampf vorbereiten

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die Hälfte [drei Viertel | die ganzen] **Petersilienblätter** zupfen.

Knoblauch abziehen.

Reichlich heißes, **gesalzenes* Wasser*** in einen großen Topf mit Deckel füllen.

Kartoffeln, **Petersilienblätter** und **Knoblauchzehe** mit in den Topf geben und für 15 – 20 Min. kochen.



4 Kartoffelstampf zubereiten

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Kartoffeln zusammen mit **Knoblauch**, **Petersilie**, 20 g [40 g | 60 g] **Butter** und dem **Kochwasser*** zurück in den Topf geben. **Kartoffeln** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer cremigen **Masse** verarbeiten.

Geriebenen Hartkäse unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Für das Dressing

Schalotten längs in feine Streifen schneiden.

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen, um die **Kerne** im Inneren der Frucht zu lösen.

Granatapfel vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

Granatapfelkerne zusammen mit 1 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Pfeffer*** und **Salz*** zu einem **Dressing** verrühren.



5 Zwiebelsoße

In der Pfanne aus Schritt 3 die **Schalottenstreifen** bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten, bis sie glasig sind. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Apfel-Brandy-Chutney**, **Balsamicoreme** und **Hühnerbrühe** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Von der Hitze nehmen, restliche **Butter** unter die **Soße** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



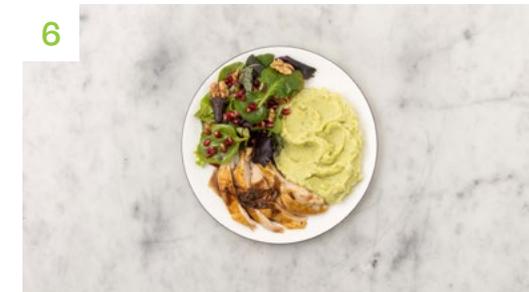
3 Perlhuhn anbraten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die **Walnüsse** 1 Min. anrösten und beiseitestellen.

Perlhuhn auf der Hautseite **salzen***.

In derselben großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Perlhuhn mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und je Seite 3 – 4 Min. anbraten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. **Perlhuhn** aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 8 – 10 Min. im Ofen fertig garen.



6 Anrichten

Pflücksalat in die Schüssel mit dem **Granatapfeldressing** geben und zusammen mit den gerösteten **Walnusskernen** vermengen.

Perlhuhn auf einem Teller mit dem **Knoblauch-Kartoffelstampf** anrichten und mit der **Zwiebel-Balsamico-Soße** toppen.

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>

