

Hähnchenkeule mit Knollenselleriestampf bunten Ofenkarotten und Balsamicosoße

High Protein Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 926 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenkeule in Kräutermarinade



Knoblauchzehe



Balsamicocreme



mehlig. Kartoffeln



Hühnerbrühe



Schalotte



bunte Karotten



Karotte



Petersilie glatt



Thymian



Knollensellerie



Milch



Blütenhonig



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|----------|----------|--------|
| Hähnchenkeule in Kräutermarinade | 500 g | 750 g | 1000 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Balsamicocreme 14) | 12 g | 24 g | 24 g |
| mehlig. Kartoffeln | 400 g | 600 g | 800 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 2 | 2 |
| bunte Karotten | 200 g | 400 g | 400 g |
| Karotte DE | 2 | 2 | 4 |
| Petersilie glatt/Thymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Knollensellerie 10) DE FR IT ES | 1 | 0,75** | 1 |
| Milch 7) | 100 ml** | 150 ml** | 200 ml |
| Blütenhonig | 8 g | 12 g** | 16 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. 990 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 391 kJ/94 kcal | 3873 kJ/926 kcal |
| Fett | 4,94 g | 48,92 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,33 g | 13,17 g |
| Kohlenhydrate | 6,34 g | 62,81 g |
| – davon Zucker | 2,63 g | 26,08 g |
| Eiweiß | 5,54 g | 54,82 g |
| Salz | 0,318 g | 3,149 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Hähnchenkeulen anbraten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Hähnchenkeulen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 35 – 40 Min. backen, bis die **Keulen** innen nicht mehr rosa sind.

Tipp: Wenn Du die Haut gerne schön knusprig hast, schalte am Ende für weitere 3 – 5 Min. die Grillfunktion ein.



Soße zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schalottenwürfel** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Brühe**, **Balsamicocreme** und **Honig** ablöschen und 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Zum Schluss 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unter die **Soße** rühren.



Karotten schneiden

Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken.

Ungeschälte **Karotten** quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Karotten in einer großen Schüssel mit **Thymianblättern**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In den letzten 20 Min. der Hähnchen-Backzeit die **Karotten** mit auf das Backblech geben und mitbacken.



Stampf vollenden

Kartoffeln und **Sellerie** mithilfe des Deckels abgießen. Anschließend mit der Hälfte [drei Viertel | der gesamten] **Milch** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilie fein hacken.



Stampf vorbereiten

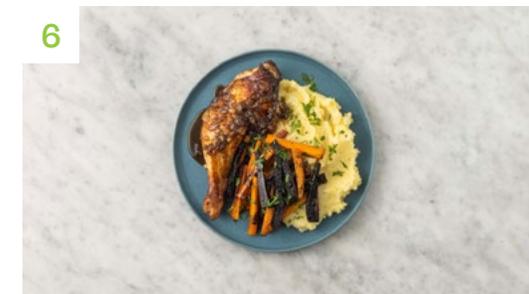
Knollensellerie und **Kartoffeln** schälen und jeweils in 2 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln und **Sellerie** in einen großen Topf geben, mit heißem **Wasser*** auffüllen, **salzen***, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen **Schalotte** fein hacken.

Knoblauch fein hacken oder pressen.

Aus dem **Hühnerbrühpulver** und 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** eine **Hühnerbrühe** zubereiten.



Anrichten

Knollenselleriestampf und **Karottengemüse** auf Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** toppen.

Hähnchen daneben anrichten und mit **Balsamico-Soße** 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>

