

# 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

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
bunte Karotten	200 g	400 g	400 g
Karotte <b>DE</b>	2	2	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knollensellerie <b>10) DE   FR   IT   ES</b>	1	0,75**	1
Milch <b>7)</b>	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



## 1 Dampfzutaten vorbereiten

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

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben [evtl. überstehende **Kartoffeln** in den V-Behälter geben].

**Knollensellerie** schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.



## 4 Soße kochen

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in die große Pfanne zum **Schalotten-Knoblauch-Mix** geben, erhitzen und ca. 3 Min. anbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Garflüssigkeit\*** ablöschen. **Hühnerbrühe**, **Honig** und **Balsamicoreme** zugeben und 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Zum Schluss 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unter die **Soße** rühren.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Dampfzutaten & backen

Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **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.

Währenddessen fortfahren.



## 5 Stampf zubereiten

**Kartoffeln**, **Sellerie**, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Milch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zu einem **Stampf** verarbeiten.

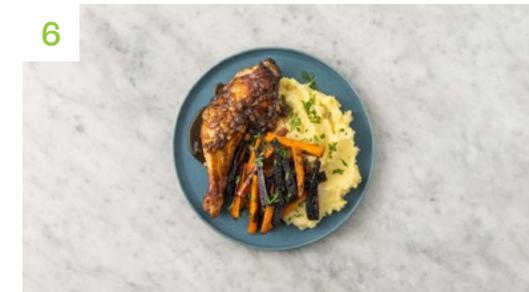
**Tipp:** Wenn Du den **Selleriestampf** cremiger möchtest, schiebe ihn mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 5.



## 3 Für die Karotten

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

Ungeschälte **Karotten** quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden. **Karotten** in einer großen Schüssel mit **Thymian**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und in den letzten 20 Min. der Hähnchen-Backzeit mit auf das Backblech geben und ebenfalls backen.



## 6 Anrichten

**Knollenselleriestampf** und **Karottengemüse** auf Teller verteilen und mit zerkleinerter **Petersilie** toppen. **Hähnchen** daneben anrichten und mit **Balsamicosoße** 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>

