

Brathendl mit Ofenkartoffeln und Kürbiskerndip dazu karamellierte Zwiebeln und Gurkensalat

Family Thermomix hilft • 1979 kcal • Tag 3 kochen

10



Hähnchen



Ofenkartoffeln



Gurke



Dill



Petersilie



Crème fraîche



Kürbiskernöl



Kürbiskerne



Schalotte



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Zwiebel



Balsamiccreme



körniger Senf



Thymian



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Weißweinessig*, Balsamicoessig*, Butter*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, Alufolie, 2 kleine Schüsseln, 1 kleine Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	4	6	8
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Dill/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Crème fraîche 7)	100 g	150 g**	200 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Kürbiskerne	20 g	20 g	40 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
rote Zwiebel DE NL EG	3	5	6
Balsamicocreme 14)	12 g	18 g**	24 g
körniger Senf 9)	17 g	17 g	40 g
Thymian	10 g	10 g	10 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. 1420 g)
Brennwert	585 kJ/140 kcal	8278 kJ/1979 kcal
Fett	9,03 g	127,80 g
– davon ges. Fettsäuren	3,15 g	44,55 g
Kohlenhydrate	5,90 g	83,61 g
– davon Zucker	1,73 g	24,51 g
Eiweiß	8,27 g	117,17 g
Salz	0,181 g	2,561 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) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GR:** Griechenland



Hähnchen & Kartoffeln

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

„Hello Paprika“, Salz*, 10 g [15 g | 20 g] Butter* und 20 g [30 g | 40 g] Öl* in den Mixtopf geben und **2 Min./80 °C/Stufe 2** erwärmen.

Kartoffeln in Alufolie wickeln.

Kartoffeln und **Hähnchen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Das **Hähnchen** mit der **Marinade** einreiben, mit Alufolie abdecken und alles für 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] backen. Danach Alufolie abnehmen, Temperatur auf 200 °C erhöhen und weitere 30 Min. backen, bis das **Hähnchen** schön knusprig ist.

Währenddessen fortfahren.



Für den Gurkensalat

Gareinsatz in eine große Schüssel stellen, sodass unten Platz zum Abtropfen ist.

Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Gurkenscheiben in den Gareinsatz geben, **salzen*** und **zuckern***, mischen und **Gurken** stehen lassen, bis das **Hähnchen** fertig ist.

Dann Gareinsatz aus der Schüssel nehmen und **Gurkenflüssigkeit** abgießen.

Abgetropfte **Gurkenscheiben** zum **Dill-Schalotten-Mix** in die große Schüssel geben, vermischen und mit 1 [1,5 EL | 2 EL] Öl*, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL]

Weißweinessig*, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Tipp: Falls das Blech zu voll wird, kannst Du die **Kartoffeln** auch auf einem Rost backen und den Rost unter das andere Blech schieben.

Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und beiseitestellen.

Dill und **Petersilie** getrennt voneinander in grobe Stücke schneiden.

Schalotte abziehen und halbieren.

Dill in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Schalotte zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **Dill-Schalotten-Mix** in eine große Schüssel umfüllen.



Zwiebeln karamelisieren

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und **Zwiebelhälften** in Spalten schneiden.

15 g [20 g | 30 g] Öl* und **Zwiebelspalten** in den Mixtopf geben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Balsamicocreme, **körnigen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 15 g [20 g | 30 g] **Zucker*** und **Thymianzweig** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.



Für den Dip

Petersilie und die Hälfte der **Kürbiskerne** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

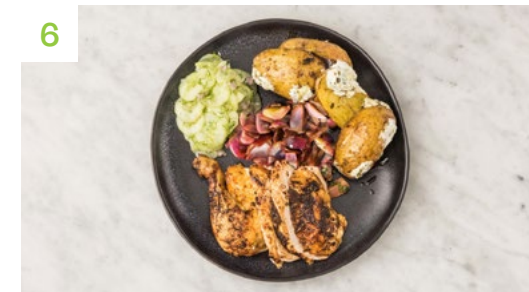
Crème fraîche, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Tipp: Wenn Du Kürbiskernöl gerne magst, kannst Du die Hälfte davon zur **Crème fraîche** geben und mit **unterrühren**.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.

Restliche **Kürbiskerne** grob hacken.



Anrichten

Kartoffeln mit der Folie halbieren, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** hineingeben, mit **Dip**, **Kürbiskernöl** und gehackten **Kürbiskernen** toppen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Karamellierte **Zwiebeln**, **Gurkensalat** und **Hähnchen** dazu reichen.

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>

