

Hähnchenkeule in Basilikum-Marinade

dazu Gnocchi in Tomatensoße mit Mozzarella-Topping

Family 40 – 50 Min. • 4415 kJ/1055 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenkeule in Kräutermarinade



frische Gnocchi



stückige Tomaten



Mozzarella



Basilikumpaste



Basilikum



Zwiebel



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 großen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Mozzarella 7)	1	1	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1

Wasser*, Öl* Angaben im Text
Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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. 810 g)
Brennwert	542 kJ/130 kcal	4415 kJ/1055 kcal
Fett	7,43 g	60,46 g
– davon ges. Fettsäuren	1,89 g	15,36 g
Kohlenhydrate	7,38 g	60,09 g
– davon Zucker	1,86 g	15,14 g
Eiweiß	7,66 g	62,38 g
Salz	0,914 g	7,443 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) 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande NZ: Neuseeland



Hähnchenkeulen backen

Hähnchenkeulen salzen* und **pfeffern***.

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

Hähnchenkeulen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Min. je Seite braten.

Keulen mit **Basilikumpaste** einreiben, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 25 – 30 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Tip: Stelle die letzten 5 Min. den Ofen auf Grillfunktion um, wenn Du das Hähnchen knusprig magst.



Für die Soße

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden.

Basilikumstiele aufbewahren.

In der Pfanne aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Gnocchi darin 5 – 7 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

Beiseitestellen.



Soße kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zwiebelstreifen und Stiele des **Basilikums** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen und mit **stückigen Tomaten**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und **Hühnerbrühe** ablöschen.

Ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Mozzarella vorbereiten

Mozzarella in kleine Stücke zupfen.

In einer kleinen Schüssel mit der Hälfte der **Basilikumstreifen**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Gnocchi garen

2 Min. vor Ende der Soßen-Kochzeit **Gnocchi** in die **Soße** geben und bis zum Ende mitkochen.

Anschließend **Basilikumstiele** herausnehmen.



Anrichten

Hähnchenkeulen auf Teller verteilen.

Gnocchi daneben anrichten.

Gnocchi mit **Mozzarella** toppen und restliche **Basilikumstreifen** darauf verteilen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

