

Hähnchenkeule mit Petersilien-Chimichurri und argentinischem Ofengemüse

High Protein Viel Gemüse Thermomix hilft • 1057 kcal • Tag 3 kochen

5



Tomate



rote Chilischote



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Zitrone, gewachst



Zucchini



Ofenkartoffel



Hähnchenkeule in Kräutermarinade



rote Zwiebel



rote Paprika



Knoblauchzehe



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

thermomix

🕒 20 [25 | 25] Min.

🕒 40 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tomate NL ES MA	2	3	4
rote Chilischote MA ES	1	2	2
Petersilie	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	2	2
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
rote Paprika NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Öl*, Olivenöl*	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. 920 g)
Brennwert	484 kJ/116 kcal	4422 kJ/1057 kcal
Fett	7,57 g	69,25 g
- davon ges. Fettsäuren	1,21 g	11,09 g
Kohlenhydrate	5,40 g	49,38 g
- davon Zucker	2,10 g	19,22 g
Eiweiß	5,86 g	53,60 g
Salz	0,272 g	2,487 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: 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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Gemüse schneiden

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

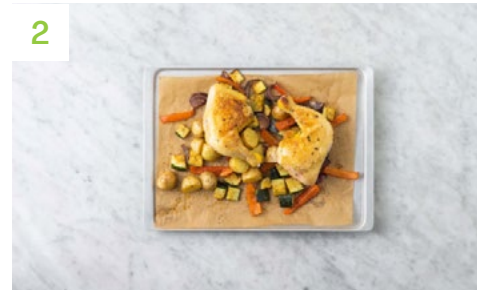
Kartoffeln ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren.

Rote Zwiebeln abziehen und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und in 2 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln und geschnittenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben.



2 Würzen & braten

Gewürzmischung „Hello Fiesta“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die große Schüssel zugeben, gut mischen und **Kartoffeln** und **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen.

Hähnchenkeulen mit **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erwärmen.

Hähnchenkeulen zuerst mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und ca. 4 – 5 Min. je Seite goldbraun braten.



3 Gemüse und Keulen backen

Hähnchenkeulen zum **Gemüse** mit auf das Backblech legen und zusammen 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis die **Keulen** innen nicht mehr rosa sind und das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und pro Portion von der **Zitrone** 2 ganz dünne Streifen abschälen.

Zitrone halbieren und eine Hälfte entsaften. Andere **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



4 Zerkleinern

Knoblauch abziehen.

Petersilie in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Chili halbieren und entkernen (**Achtung: scharf!**). Von den **Chilihälften** so viele 2 cm große Stücke abschneiden, wie Du für Dein **Chimichurri** verwenden möchtest. **Chilistücke**, **Zitronenschalenstreifen**, **Knoblauch** und **Petersilie** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Eventuell nochmal **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.



5 Chimichurri

3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Zitronensaft**, 60 g [80 g | 120 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** mischen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

Tomaten mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Chimichurri**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Tipp: Wenn Du Dein Hähnchen gerne knusprig magst, stelle Deinen Ofen am Ende der Garzeit auf Grillfunktion und grille die Keulen für ca. 5 Min.

Ofengemüse auf Tellern verteilen und **Tomatensalsa** auf das **Gemüse** geben.

Hähnchenkeulen dazu anrichten und mit **Chimichurri** toppen.

Mit **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.