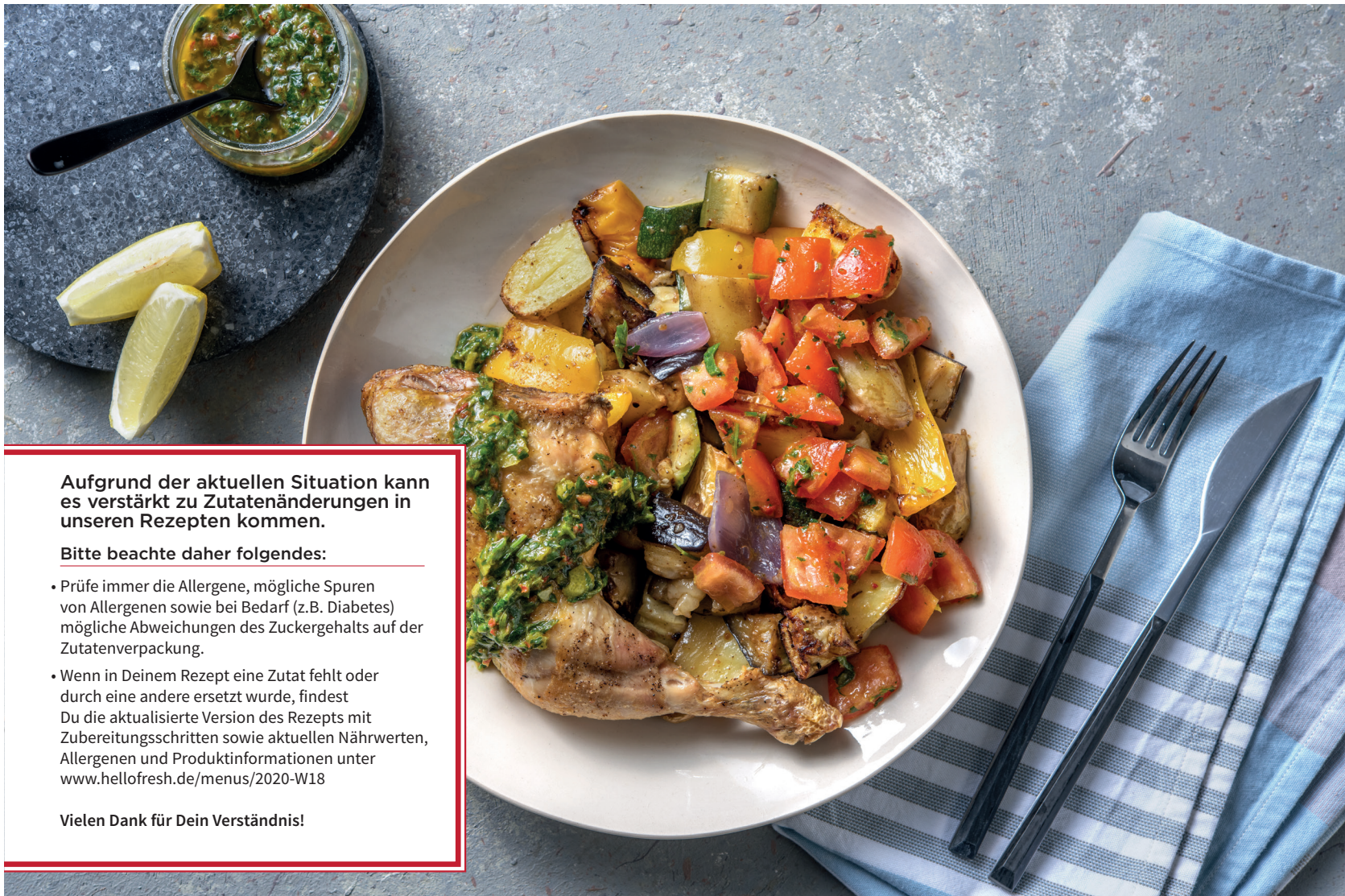




HÄHNCHENKEULEN MIT BÄRLAUCH-CHIMICHURRI und argentinischem Ofengemüse



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Tomate



rote Chilischote



Bärlauch



Gewürzmischung „HelloMexico“



Zitrone (gewachst)



Zucchini



Kartoffeln (Drillinge)



Hähnchenkeule



rote Zwiebel



Aubergine



Paprika



Petersilie



20 [25 | 25] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix hilft

3 Tag 1 - 3 kochen



LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech**, **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 SCHNEIDEN

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

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



2 WÜRZEN

Gewürzmischung, 1 EL [1½ 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 [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erwärmen. **Hähnchenkeulen** in die heiße Pfanne legen und ca. 3 Min. je Seite goldbraun braten.



3 FÜR DIE KEULEN

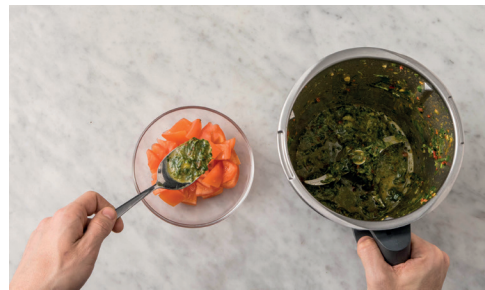
Hähnchenkeulen zum **Gemüse** mit auf das Backblech legen und zusammen 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis die **Keulen** nicht mehr rosa sind und das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und pro Portion von der **Zitronenschale** 2 ganz dünne Streifen abschälen. **Zitrone** halbieren und eine **Hälfte** entsaften. Andere **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



4 ZERKLEINERN

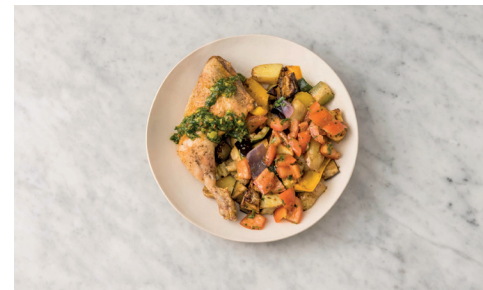
Chili halbieren und Kerngehäuse entfernen (**Achtung: scharf!**). Von den **Chilihälften** so viele 2 cm große Stücke abschneiden, wie Du für Dein Chimichurri verwenden möchtest. **Chilistücke** und **Zitronenschalenstreifen** in den Mixtopf geben. **Bärlauch** und **Petersilie** in ca. 2 cm große Stücke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



5 FÜR DAS CHIMICHURRI

3 EL [4½ 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 ½ EL [⅓ EL | 1 EL] **Chimichurri**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Hähnchen gerne knusprig magst, stelle den Ofen am Ende der Garzeit auf Grillfunktion und grille die Keulen ca. 5 Min.

Ofengemüse auf Tellern verteilen und **Tomatensalsa** auf das **Gemüse** geben. **Hähnchenkeulen** dazu anrichten, mit **Chimichurri** toppen und mit **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tomate NL	2	3	4
rote Chilischote NL ES	1	2	2
Bärlauch/Petersilie	40 g	40 g	80 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g	4 g
Zitrone, gewachst ES	1	2	2
Zucchini ES	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Hähnchenkeule	500g	750 g	1.000 g
rote Zwiebel NL	2	3	4
Aubergine ES	1	1 (groß)	2
Paprika ES NL IL BE	1	1	2
Öl* für Schritt 2	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Olivenöl* für Schritt 5	60 g	80 g	120 g
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	4.408 kJ/1.054 kcal
Fett	6,31 g	66,32 g
– davon ges. Fettsäuren	0,92 g	9,67 g
Kohlenhydrate	4,81 g	50,58 g
– davon Zucker	1,79 g	18,79 g
Eiweiß	5,81 g	61,07 g
Salz	0,102 g	1,068 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

ES: Spanien IL: Israel BE: Belgien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
 kundenservice@hellowfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005
 kundenservice@hellowfresh.at

2020 | KW 18 | 9 HelloFRESH