



HÄHNCHENKEULEN MIT HONIG-BALSAMICO-SOSSE, dazu Knoblauchbohnen und Süßkartoffelwürfel

SPECIAL



Hähnchenkeulen



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Buschbohnen



Balsamico-creme



Gemüsebrühe



edelsüßes Paprikapulver



rote Zwiebel



Tomate



Butter



Honig

35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Mit unserem Honig-Special genießt Du heute richtig sommerlich und frisch. Denn nichts ist besser als die Kombination von süß, säuerlich und würzig, vereint in einer Soße. Die zarten Hähnchenkeulen werden so perfekt aufgepeppt. Für das ultimative Sommerfeeling kombinierst Du knackige Buschbohnen mit Knoblauch dazu und sättigende Süßkartoffelwürfel aus dem Backofen. Jetzt heißt es nur noch: Raus auf den Balkon und genießen! Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 SÜSSKARTOFFEL SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Süßkartoffel** in 1 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles auf einer Seite des Bleches verteilen, sodass Platz für die **Hähnchenkeulen** ist.



4 BOHNEN KOCHEN

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Im gleichen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten. **Hälfte** des **Knoblauchs** und die **Tomatenwürfel** hinzugeben und 1 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 HÄHNCHENKEULEN ANBRATEN

Hähnchenkeulen salzen* und **pfeffern*** und mit **Paprikapulver** einreiben. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Hähnchenschenkel** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Min. je Seite braten. Anschließend zu den **Süßkartoffeln** auf das Backblech in den Ofen geben und zusammen ca. 25 Min. backen, bis die **Schenkel** nicht mehr rosa und die **Süßkartoffel** weich sind. Pfanne in Schritt 5 wiederverwenden.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Pfanne aus Schritt 2 ohne weitere Fettzugabe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und restlichen **Knoblauch** zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Brühe**, **Honig** und **Balsamicoreme** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Am Ende der Kochzeit **Butter** unter die **Soße** rühren.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Tomate vierteln, Kerne entfernen und **Tomatenviertel** in 1 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und fein hacken. **Knoblauch** abziehen und fein hacken oder pressen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** zubereiten.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelwürfel und **Bohngemüse** auf Teller verteilen. **Hähnchen** daneben anrichten und mit **Honig-Balsamico-Soße** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenkeulen	500 g	750 g	1.000 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Süßkartoffel US CO	1	1 (groß)	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Balsamicoreme 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel ES	1	1	2
Tomate BE NL	1	2	2
Butter 5)	20 g	20 g	40 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	3 g	4 g
Honig	20 g	30 g	40 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 3	100 ml	150 ml	200 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	473 KJ/113 kcal	3.617 KJ/865 kcal
Fett	5 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	8 g	67 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	8 g	58 g
Salz	1 g	1 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

1) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **US:** Vereinigte Staaten von Amerika
CO: Kolumbien **BE:** Belgien **NL:** Niederlande