



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



## HELLO HONIG

*Honig hat seinen Namen tatsächlich von seiner Farbe! Das indogermanische Wort, von dem unser „Honig“ abstammt, bedeutet so viel wie „Der goldfarbene“.*



Hähnchenkeulen



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Buschbohnen



Balsamicreame



Hühnerbrühe



edelsüßes Paprikapulver



rote Zwiebel



Tomate



Butter



Honig

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1–3 kochen

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.

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.



## 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. **Hähnchenkeulen** 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 **Hähnchenkeulen** nicht mehr rosa und die **Süßkartoffeln** weich sind. Pfanne in Schritt 5 wieder verwenden.



## 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 **Hühnerbrühe** eine **Brühe** zubereiten.



## 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 **Tomatenwürfel** hinzugeben und 1 Min. mitbraten. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 SOSSE ZUBEREITEN

Die große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und restlichen **Knoblauch** zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Brühe**, **Honig** und **Balsamicocreme** 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.



## 6 ANRICHTEN

**Süßkartoffelwürfel** und **Bohngemüse** auf Teller verteilen. **Hähnchen** daneben anrichten und mit **Honig-Balsamico-Soße** genießen. **★TIPP:** Wenn Du Dein Hähnchen knusprig magst, stelle am Ende der Garzeit den Ofen auf Grillfunktion um und grille die Keulen ca. 5 Min.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel EG   PT	1	1 (groß)	2
Hähnchenkeule	500 g	750 g	1.000 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Honig	20 g	28 g	40 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	3 g	4 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tomate NL	1	2	2
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	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	493 kJ/118 kcal	3.768 kJ/901 kcal
Fett	5,25 g	40,11 g
- davon ges. Fettsäuren	1,57 g	11,96 g
Kohlenhydrate	9,91 g	75,74 g
- davon Zucker	3,18 g	24,32 g
Eiweiß	7,59 g	57,96 g
Salz	0,257 g	1,960 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

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande EG: Ägypten PT: Portugal

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

**Guten Appetit!**