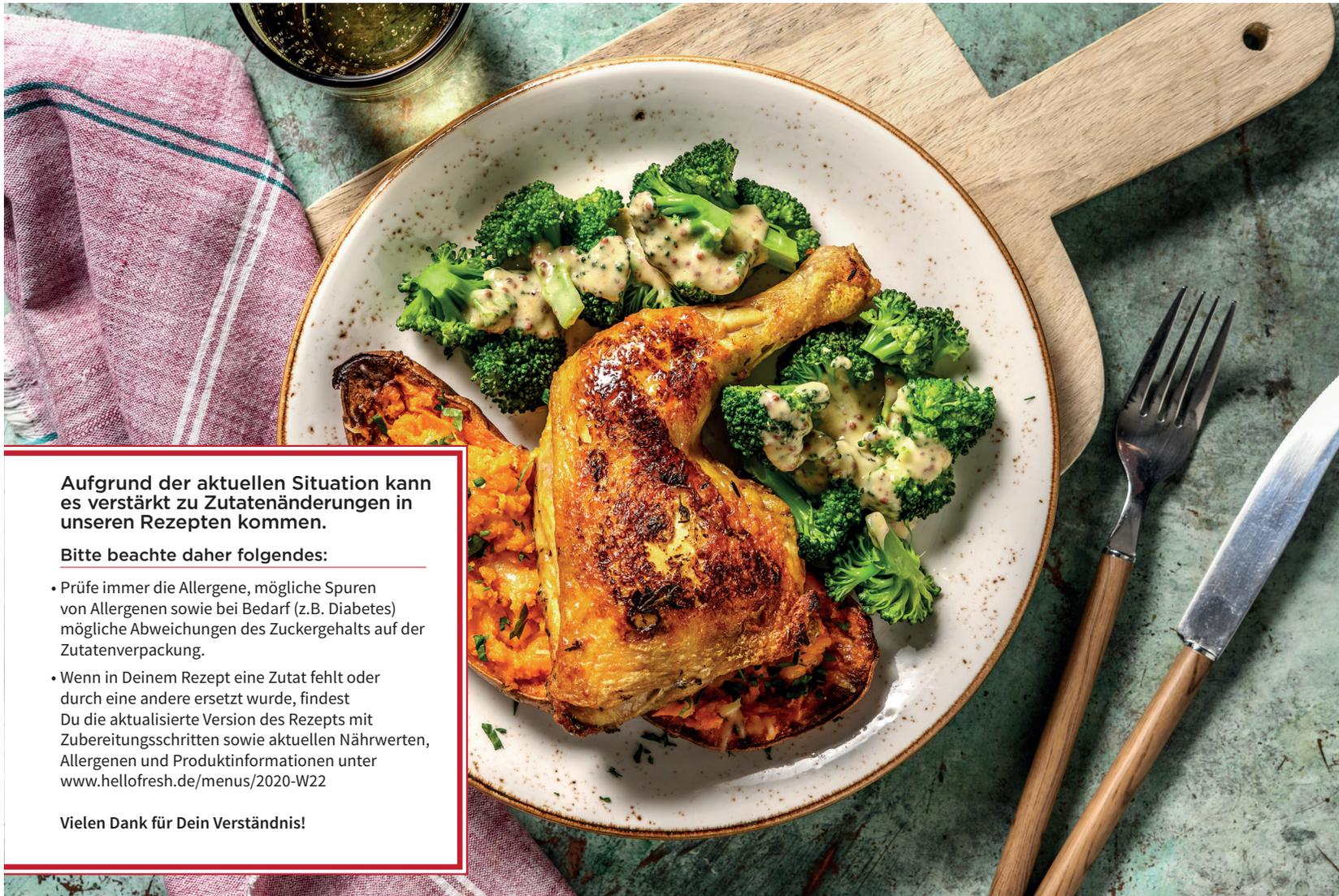




HÄHNCHENKEULEN MIT SÜSSKARTOFFELKUMPIR, Zucchini and Senfrahm

**MAX 20%
CARBS**

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



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-W22

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Hähnchenkeule



Hühnerbrühe



Petersilie glatt



Thymian



Butter



Kochsahne



körniger Senf



Süßkartoffel



Zucchini



Käse-Mix

25 [30 | 35] Min. 35 [35 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

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



1 VORGAREN

★ **TIPP:** Durch die **Vakuumverpackung** können die **Hähnchenkeulen** einen besonderen **Geruch annehmen**. Wasche die Keulen vor der **Zubereitung** daher **gründlich** ab.

Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Ungeschälte **Süßkartoffel** längs halbieren und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **35 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren und fortfahren.



4 DAMPFGAREN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, **salzen*** und **pfeffern***.

Während der letzten 20 Min. **Hähnchen-Backzeit** **Zucchini** mit auf das Backblech geben und goldbraun backen. Frühestens 5 Min. bevor der Varoma abläutet, weiterkochen.



2 HÄHNCHENKEULEN ANBRATEN

Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken. **Hähnchenkeulen** mit **Thymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Hähnchenkeulen** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Min. je Seite goldbraun braten.



5 SOSSE KOCHEN

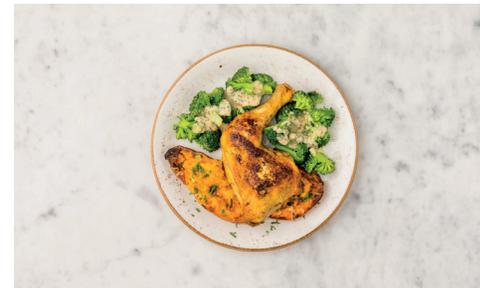
Pfanne erneut bei mittlerer Hitze erwärmen. 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Sahne**, **Hühnerbrühe**, **körnigen Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, rühren und aufkochen, um den Bratensatz zu lösen. **Soße** 1 – 2 Min. köcheln lassen, sodass sie etwas andickt.

Varoma abnehmen. Prüfen, ob die **Süßkartoffeln** gar sind, und eventuell noch mal **10 Min./Varoma/Stufe 1** nachgaren.



3 KEULEN BACKEN

Hähnchenkeulen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis die Schenkel nicht mehr rosa sind. Währenddessen die **Zucchini** vorbereiten. ★ **TIPP:** Wenn Du Dein **Hähnchen** gerne **knusprig magst**, stelle Deinen Ofen am **Ende der Garzeit** auf **Grillfunktion** um und grille die Keulen ca. 5 Min.



6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Süßkartoffelhälften** mit der Schnittfläche nach oben auf Teller legen. Das Innere mit einer Gabel zerdrücken, **Butter** und **Käse** darüber verteilen und untermischen. Zerkleinerte **Petersilie** daraufstreuen. **Hähnchenkeulen** und **Zucchini** dazu anrichten und mit **Senfrahm** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenkeulen	500 g	750 g	1.000 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
körniger Senf 4)	40 g	57 g	80 g
Süßkartoffel ES US	1	1½	2
Zucchini ES	1	2	2
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 1		500 g	
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	4.096 kJ/979 kcal
Fett	8,13 g	57,55 g
– davon ges. Fettsäuren	3,52 g	24,89 g
Kohlenhydrate	6,70 g	47,45 g
– davon Zucker	2,13 g	15,08 g
Eiweiß	9,32 g	66,00 g
Salz	0,410 g	2,904 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind alle die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika

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@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 22 | 19 HelloFRESH