



# Hähnchenschenkel in Senf-Sahne-Soße, dazu Kartoffelstampf mit Brokkoli und Cheddar

KIDS  
HIT



- Brokkoli
- Kartoffeln
- Sahne
- mittelscharfer Senf
- geriebener Cheddar
- Butter
- Hähnchenunterschenkel
- Zwiebel
- Kartoffelstärke
- Hühnerbrühe

## Mahlzeit für ein Spiel!

Wenn sich die besten Zutaten verbinden, ist das ein Highlight für alle: zarte Hähnchenschenkel, Kartoffeln, Brokkoli und eine cremig-leckere Senf-Sahne-Soße. Und dazu passt perfekt „Welche Zutat bin ich?“. Wählt für jede Person am Tisch ein Lebensmittel aus. Nun beginnt das Raten: Bin ich ein Gemüse? Wachse ich unter der Erde? Und so weiter. Wird eine Frage mit Nein beantwortet, ist der Nächste mit Fragen dran.

- 30 [35] Min.
- Stufe 1
- Thermomix kocht
- Tag 1 - 3 kochen
- 14



## MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder in der Küche mit einbinden möchtet, lasst sie doch beim Zubereiten des **Brokkolis** helfen. Sie können z. B. die Röschen vom **Brokkoli** mit den Händen abbrechen.

Kinder haben nicht nur Spaß in der Küche, sondern der spielerische Umgang mit neuen Lebensmitteln steigert auch die Akzeptanz.



## LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigt Ihr **1 großen Pfanne** mit **Deckel** und **1 kleine Schüssel**.



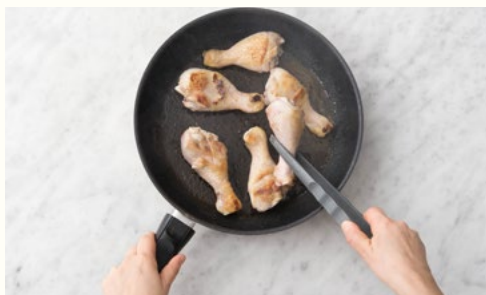
### 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, **Öl\*** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Kartoffeln** schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben, und die **Kartoffelwürfel** darauf verteilen.



### 2 DAMPFGAREN

**Brokkoli** in kleine Röschen teilen. **Brokkolistrunk** schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und beides auf den Varoma-Einlegeboden geben. Gedünstete **Zwiebeln** über dem **Brokkoli** verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Wasser\*** und **Hühnerbrühe** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Erst 15 Min. vor Ende der Dämpfzeit mit der Zubereitung fortfahren.



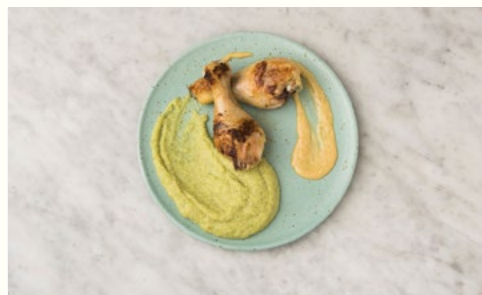
### 3 HÄHNCHEN BRATEN

**Drumsticks** mit **Pfeffer\*** und **Salz\*** würzen. In einer großen Pfanne **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und Drumsticks 5 Min. rundherum scharf anbraten. **Drumsticks** mit **Sahne** ablöschen. **Senf** hinzugeben, verrühren und **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Hitze reduzieren und alles abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.



### 4 STAMPF ZUBEREITEN

Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, und Garflüssigkeit dabei auffangen. **Kartoffeln**, **Butter** und **Garflüssigkeit\*** (siehe **Zutatentabelle**) in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5** pürieren. **Brokkoli**, **geriebenen Cheddar**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 5** zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 5 SOSSE VOLLENDEN

**Kartoffelstärke** in eine kleine Schüssel geben, mit kaltem **Wasser\*** verrühren, zur **Senfsoße** gießen und dabei die **Senfsoße** rühren. Ca. 3 Min. kochen lassen, bis die Soße andickt ist. **Kartoffel-Brokkoli-Stampf** auf Tellern verteilen und mit den **Drumsticks** und der **Senfsoße** genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln DE	900 g	1.200 g
Brokkoli	1 (klein)	1 (groß)
Zwiebel NL	1	2
Hühnerbrühe	3 g ☉	4 g
Hähnchenunterschenkel	6	8
Sahne 5)	300 g ☉	400 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	20 ml
Butter 5)	20 g	20 g
geriebener Cheddar 5)	75 g	100 g
Kartoffelstärke	4 g	6 g
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g
Wasser* für Schritt 2	500 g	
Öl* für Schritt 3	1½ EL	2 EL
Garflüssigkeit* für Schritt 4	120 g	130 g
kaltes Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix\* anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	4052 kJ/969 kcal
Fett	5 g	49 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	24 g
Kohlenhydrate	6 g	57 g
- davon Zucker	1 g	12 g
Eiweiß	7 g	67 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

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



#HelloFreshDE  
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!