

# Kräuter-Maispoularde mit Zwiebel-Füllung

## Röst-Drillingen und Balsamico-Kirschtomaten-Soße

Viel Gemüse 80 – 120 Minuten • 1454 kcal • Tag 3 kochen



Maispoularde



Kartoffeln (Drillinge)



Brokkoli



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Hühnerbrühe



Zwiebel



Balsamicreme



Maisstärke



Mandelblättchen



Rosmarin



Thymian

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maispoularde	1400 g	1500 g	2800 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Brokkoli IT   ES	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE   NL   NZ	2	3	4
Balsamicocreme 14)	24 g	36 g	48 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	20 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1564 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	6083 kJ/1454 kcal
Fett	3,17 g	49,58 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	11,65 g
Kohlenhydrate	4,55 g	71,23 g
– davon Zucker	1,01 g	15,83 g
Eiweiß	11,48 g	179,61 g
Salz	0,232 g	3,634 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 22) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien NZ: Neuseeland IT: Italien



## Hähnchen vorbereiten

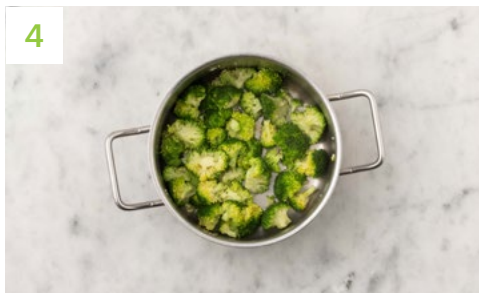
Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Hälfte der **Zwiebeln** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Rosmarin-** und **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Stängel dritteln und in einer kleinen Schüssel mit **Zwiebelstücken** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** vermengen.

**Hähnchen** mit der **Zwiebel-Mischung** füllen.

**Kräuter** fein hacken und in der kleinen Schüssel mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** vermengen. **Hähnchen** damit von außen einreiben.



## Für den Brokkoli

Einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. goldbraun rösten, dann herausnehmen.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen und die Stiele in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Brokkoli** in das kochende **Wasser** geben und ca. 3 Min. kochen, danach abgießen.

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen, **Brokkoli** hinzufügen und ca. 2 Min. anschwitzen. Ggf. warmhalten.



## Ab in den Ofen

**Hähnchen** auf ein Gitterrost geben und auf der Mittelschiene im Ofen ca. 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] backen.

Ein Backblech mit Backpapier und eine Auflaufform unter das **Hähnchen** schieben, sodass der **Hähnchen-Bratensaft** in die Auflaufform tropft.

Gewaschene **Drillinge** halbieren und in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Kartoffeln** die letzten 10 Min. der Hähnchenbackzeit um die Auflaufform herum auf dem Backblech verteilen.



## Soße zubereiten

5 Min. vor Ablauf der Garzeit die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Hähnchen-Bratensatzes** in die große Pfanne geben, erhitzen, restlichen **Knoblauch** in die Pfanne pressen, **Zwiebelstreifen** hinzufügen und 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

**Kirschtomaten** zufügen und 1 Min. mit anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** und **Balsamicocreme** ablöschen und aufkochen lassen.

In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** verrühren, zur **Soße** geben und ca. 3 Min. einköcheln lassen.



## Soße vorbereiten

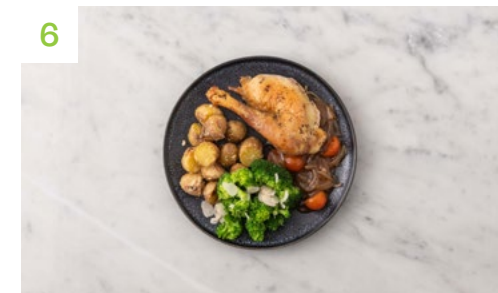
Nach 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] die Temperatur auf 200 °C Umluft erhöhen und alles weitere 20 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind und das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.

Dann das **Hähnchen** unter dem Grill 2 – 3 Min. backen, bis die **Hähnchenhaut** goldbraun und knusprig ist.

Restliche **Zwiebeln** in feine Streifen schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.

Aus 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** und **Hühnerbrühpulver** eine **Hühnerbrühe** herstellen.



## Anrichten

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Drillinge** in der großen Schüssel aus Schritt 2 mit **geriebenem Hartkäse** vermengen.

Beilagen auf große Schalen verteilen, **Brokkoli** mit **Mandelblättchen** toppen und das **Hähnchen** auf einer Platte anrichten. Alle können sich nehmen, was sie möchten.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

