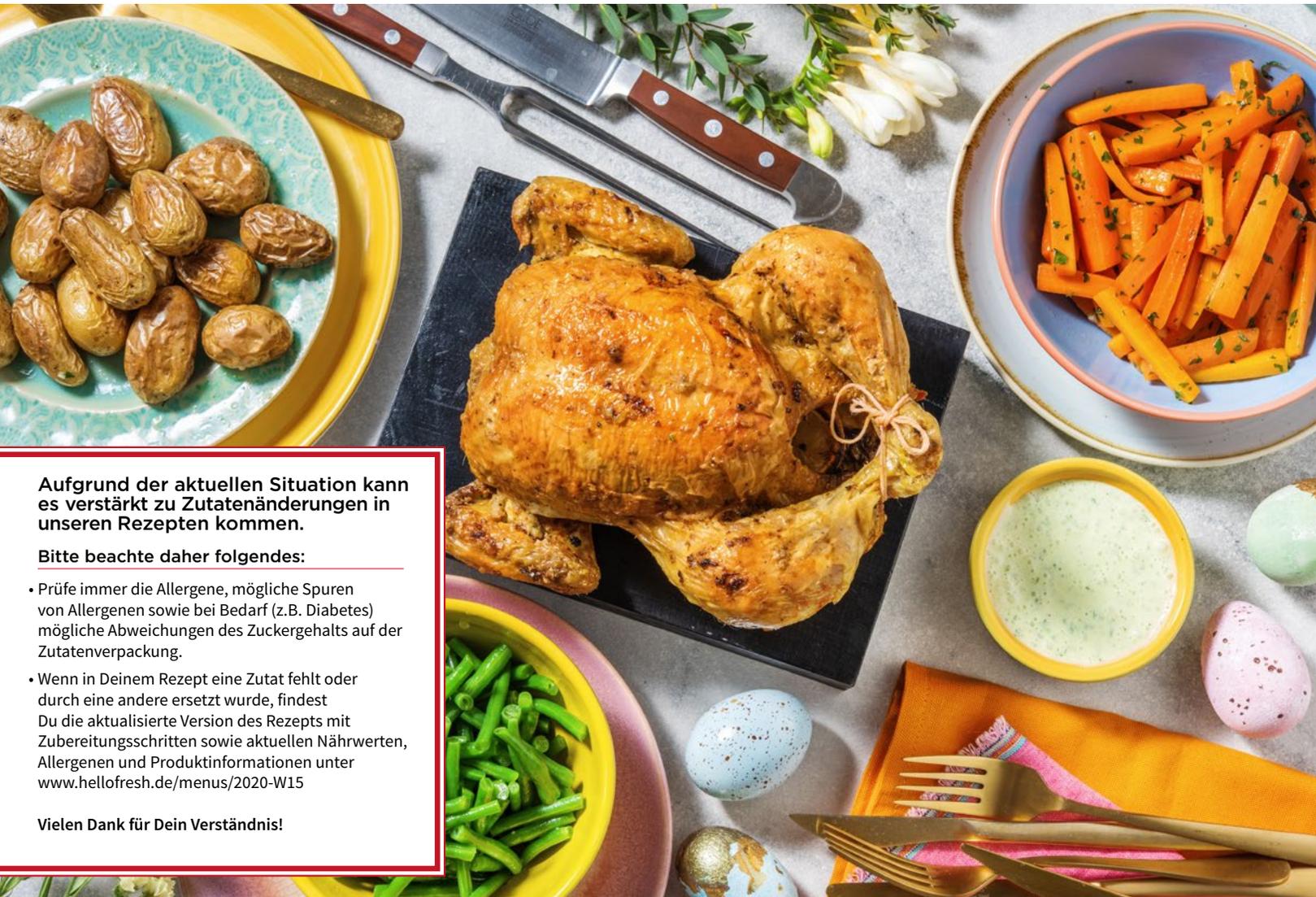




# MAISPOULARDE MIT ZITRONEN-MEERSALZ, dazu Vichy-Karotten, Kartoffeln, grüne Bohnen & Bärlauchsoße

## MEISTER STÜCK



**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-W15](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W15)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Maispoularde



Zitrone (gewachst)



Sonnenflocken - Grobes Meersalz



Knoblauchzehe



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Gemüsebrühe



Buschbohnen



Bärlauch



Petersilie



Kochschne



Schalotte

35 [35 | 35] Min. 90 [90 | 90] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **160 °C** Umluft vor.  
 Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 große Schüssel, 1 Grillrost, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 HÄHNCHEN VORBEREITEN

**Zitrone** heiß abwaschen.  
**Zitronenschale** abreiben.  
**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
**Zitronenabrieb, Sonnenflockensalz** und **Pfeffer\*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** mischen und **Hähnchen** damit von innen und außen einreiben.  
**Zitrone** grob würfeln und das **Hähnchen** damit füllen.  
**Kartoffeln** in eine große Schüssel geben.



## 4 DÄMPFEN

**500 g Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.  
 Währenddessen die **Schalotte** abziehen und halbieren und den **Bärlauch** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren. **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 5 g [10 g | 10 g] **Öl\*** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## 2 IM BACKOFEN

**1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl\*, Salz\* und Pfeffer\*** zu den **Kartoffeln** geben, mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Blech mit **Kartoffeln** auf die unterste Schiene im Ofen geben. Das **Hähnchen** auf den Gitterrost legen und den Rost eine Schiene über den **Kartoffeln** platzieren. Alles ca. 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] im Backofen backen. Anschließend Temperatur auf 200 °C Umluft erhöhen und weitere 20 – 30 Min. backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 SOSSE & KAROTTEN

**5 Kochsahne, Gemüsebrühe, Pfeffer\*** und **Bärlauch** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 7** mischen, dann **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.  
 Währenddessen eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Butter\*** und **Karottensticks** aus dem Varoma zugeben, kurz anbraten und **Karotten** mit **Zucker\*, Salz\* und Pfeffer\*** würzen, zum Schluss die zerkleinerte **Petersilie** unterheben. **Soße** nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 ZERKLEINERN & SCHNEIDEN

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.  
 Enden der **Bohnen** abschneiden. **Bohnen** quer halbieren und in den Gareinsatz geben.  
**Karotten** schälen, längs vierteln, in ca. 5 cm lange Sticks schneiden, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.  
 Erst 35 Min. bevor das **Hähnchen** ganz fertig gebacken ist mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

Kontrollieren, ob die **Kartoffeln** weich sind und das **Hähnchen** nicht mehr rosa ist. Nach Geschmack den Grill einstellen und noch 2 – 3 Min. knusprig grillen. **Bohnen** nach Geschmack mit **Salz\*, Pfeffer\*** und etwas **Butter\*** würzen. Alles auf große Schalen aufteilen, auf den Tisch stellen und genießen.

GUTEN APPETIT!

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Maispoularde	1.100 g	1.500 g	1.500 g
Zitrone, gewachst ES	1	1	2
Sonnenflocken - Grobes Meersalz	20 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
Karotten NL	4	6	8
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Bärlauch/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Schalotte DE	1	1	2
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	5 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 4		500 g	
Butter* 5) für Schritt 5	1 TL	1½ TL	2 TL
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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.400 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	5.713 kJ/1.366 kcal
Fett	4,29 g	60,12 g
- davon ges. Fettsäuren	1,60 g	22,42 g
Kohlenhydrate	4,79 g	67,16 g
- davon Zucker	1,62 g	22,72 g
Eiweiß	9,70 g	135,96 g
Salz	0,067 g	0,939 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

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande  
 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