

# Würzige Chicken Drumsticks mit Karottensalat dazu Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

Viel Gemüse **Family** 35 – 45 Minuten • 3105 kJ/742 kcal • Tag 3 kochen

13



Hähnchenunterschenkel  
in Paprikamarinade



vorw. festk. Kartoffeln



Ketchup



Tomate



geriebener Hartkäse



Karotte



Salatherz (Romana)



Kirschtomaten



Joghurt



Frühlingszwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,  
1 kleine Schüssel und 1 Gemüseriebe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenunterschenkel in Paprikamarinade	500 g	750 g	1000 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Ketchup <b>10</b>	34 ml	51 ml	85 ml
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	1	2
geriebener Hartkäse <b>7   8</b>	20 g	20 g	40 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Joghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
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. 820 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	3105 kJ/742 kcal
Fett	3,98 g	32,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,04 g	8,55 g
Kohlenhydrate	6,22 g	50,92 g
– davon Zucker	2,35 g	19,23 g
Eiweiß	6,79 g	55,59 g
Salz	0,365 g	2,988 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 **10** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## 1 Ofen vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Hähnchenunterschenkel** mit etwas Abstand voneinander auf ein Backrost legen.

Gewaschene **Kartoffeln** nach Belieben schälen und in fingerdicke Spalten schneiden. **Kartoffelecken** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 Kartoffeln zubereiten

**Kartoffeln** und **Hähnchenunterschenkel** in den Ofen geben, dabei das Rost über dem Backblech einschieben, sodass das **Hähnchenfett** auf das Backblech tropfen kann. Für ca. 30 Min. backen bis die **Kartoffeln** sowie das **Hähnchen** gar sind.



## 3 Salat zubereiten

**Karotten** schälen und grob in eine Schüssel raspeln.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in feine Streifen schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden

**Tomaten, Salat** und **Frühlingszwiebel** zu den **Karotten** in die große Schüssel geben, **Joghurt** hinzufügen, gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Kartoffelspalten wenden

Nach 20 Min. Backzeit die **Kartoffelspalten** wenden und **Hartkäse** darüberstreuen. **Kartoffelwedges** und **Hähnchen-Drumsticks** zu Ende backen.



## 5 Dip vorbereiten

**Tomate** grob in eine kleine Schüssel reiben und mit dem **Ketchup** mischen.

**Kartoffeln** und **Hähnchen** aus dem Ofen nehmen.

**Tipp:** Wenn Du die Haut vom Hähnchen gerne schön knusprig hast, die Drumsticks am Ende der Garzeit für weitere 3 – 5 Min. im Ofen backen und dabei die Grillfunktion einschalten.



## 6 Anrichten

**Hähnchen-Drumsticks** zusammen mit dem **Ketchup, Kartoffelspalten** und **Karottensalat** servieren und genießen.

## 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>

