

Hähnchenkeule mit Knollenselleriestampf bunten Ofenkarotten und Balsamicosoße

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 1094 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenkeule in
Kräutermarinade



Knoblauchzehe



Balsamicocreme



mehlig. Kartoffeln



Hühnerbrühe



Schalotte



Karotte



lila Karotte



Petersilie glatt



Thymian



Knollensellerie



Milch



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Butter*, Pfeffer*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Kartoffelstampfer

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
lila Karotte	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knollensellerie 10) DE FR IT ES	1	0,75**	1
Milch 7)	100 g**	150 g**	200 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. 930 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	4579 kJ/1094 kcal
Fett	7,5 g	69,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	19,9 g
Kohlenhydrate	6,8 g	63,8 g
– davon Zucker	4,1 g	37,9 g
Eiweiß	5,4 g	49,9 g
Salz	0,27 g	2,49 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich **IT:** Italien



Hähnchenkeulen anbraten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Hähnchenkeulen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 35 – 40 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Tipp: Wenn Du die Haut gerne schön knusprig hast, schalte am Ende für weitere 3 – 5 Min. die Grillfunktion ein.



Soße zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schalottenwürfel** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Brühe**, **Balsamicoreme** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** ablöschen und 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unter die **Soße** rühren.



Karotten schneiden

Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Thymianblätter** grob hacken.

Gewaschene **Karotten** quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

In einer großen Schüssel **Karotten** mit **Thymian**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In den letzten 20 Min. der Hähnchen-Backzeit die **Karotten** mit auf das Backblech geben und mitbacken.



Stampf vollenden

Kartoffeln und **Sellerie** mithilfe des Deckels abgießen. Anschließend mit der Hälfte [drei Viertel | der gesamten] **Milch** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilie fein hacken.



Stampf vorbereiten

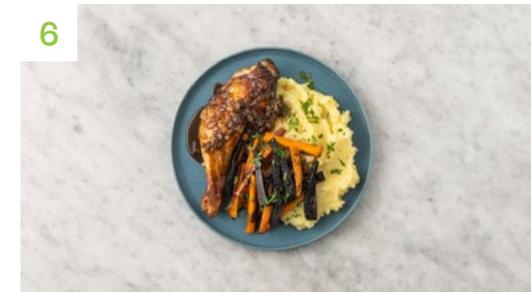
Knollensellerie und **Kartoffeln** schälen und jeweils in 2 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln und **Sellerie** in einen großen Topf geben, mit heißem **Wasser*** auffüllen, **salzen***, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen **Schalotte** fein hacken.

Knoblauch fein hacken oder pressen.

Aus dem **Hühnerbrühpulver** und 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** eine **Hühnerbrühe** zubereiten.



Anrichten

Knollenselleriestampf und **Karottengemüse** auf Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** toppen.

Hähnchen daneben anrichten und mit **Balsamico-Soße** 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>

