

Hähnchenkeule mit Knollenselleriestampf bunten Ofenkarotten und Balsamicosoße

Family High Protein Thermomix kocht • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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
mehligk. 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



1 Dampfgaren vorbereiten

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

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben [evtl. überstehende **Kartoffeln** in den V-Behälter geben].

Knollensellerie schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.



2 Dampfgaren & backen

Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Hähnchenkeulen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 35 – 40 Min. backen, bis die Keulen innen nicht mehr rosa sind.

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

Währenddessen fortfahren.



3 Für die Karotten

Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken.

Ungeschälte **Karotten** quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden. **Karotten** in einer großen Schüssel mit **Thymian**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in den letzten 20 Min. der Hähnchen-Backzeit mit auf das Backblech geben und mitbacken.



4 Soße kochen

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in die große Pfanne zum **Schalotten-Knoblauch-Mix** geben, erhitzen und ca. 3 Min. anbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Garflüssigkeit*** ablöschen. **Hühnerbrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** und **Balsamicoreme** zugeben und 5 Min. einköcheln lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unter die **Soße** rühren.

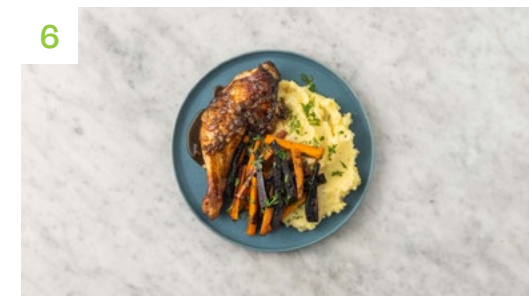
Währenddessen fortfahren.



5 Stampf zubereiten

Kartoffeln, **Sellerie**, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Milch**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zu einem **Stampf** verarbeiten.

Tipp: Wenn Du den **Selleriestampf** cremiger möchtest, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 5.



6 Anrichten

Knollenselleriestampf und **Karottengemüse** auf Teller verteilen und mit zerkleinerter **Petersilie** toppen. **Hähnchen** daneben anrichten und mit **Balsamico** 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>

