

Kräuter-Maispoularde mit Zwiebel-Füllung

Röst-Drillingen und Balsamico-Kirschtomaten-Soße

Viel Gemüse Thermomix kocht • 1454 kcal • Tag 3 kochen

10



Maispoularde



Kartoffeln (Drillinge)



Brokkoli



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Hühnerbrühe



Zwiebel



Balsamicreme



Maisstärke



Mandelblättchen



Rosmarin



Thymian



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

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
Balsamicoreme 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) Schwefeldioxide 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.

Zwiebeln abziehen und die Hälfte grob in 2 cm große Stücke schneiden.

Rosmarin- und **Thymianblättchen** von den Stängeln abstreifen. Die Stängel dritteln und in einer kleinen Schüssel mit **Zwiebelstücken** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** vermengen. Das **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 und das **Hähnchen** damit von außen mit etwas Druck einreiben.



Dampfgaren

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen restliche **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** für ca. 1 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** mischen. Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit*** auffangen.



Ab in den Ofen

Hähnchen auf ein Gitterrost geben und auf die Mittelschiene im Ofen schieben und ca. 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] backen. Ein Backblech mit Backpapier und einer Auflaufform unter das **Hähnchen** schieben, sodass der **Hähnchen-Bratensatz** 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** für die letzten 10 Min. der Hähnchen-Backzeit um die Auflaufform herum auf dem Backblech verteilen.



Soße zubereiten

10 g [15 g | 15 g] **Öl***, **Zwiebelstreifen** und die Hälfte des zerkleinerten **Knoblauchs** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

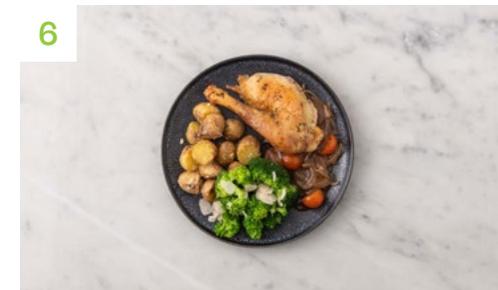
200 g [275 g | 350 g] **Garflüssigkeit***, **Hühnerbrühpulver**, **Balsamicoreme** und aufgelöste **Stärke** zugeben und **7 Min./98 °C/Stufe 1** kochen. 5 Min. vor Ablauf der Garzeit die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Hähnchen-Bratensatzes** zusammen mit den **Tomatenhälften** in den Mixtopf zugeben und **Soße** weitere **4 Min./98 °C/Stufe 2** kochen. Währenddessen fortfahren.



Brokkoli vorbereiten

Nach Ablauf der 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 **Hähnchen** auf Grilleinstellung 2 – 3 Min. backen, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in die kleine Schüssel aus Schritt 1 umfüllen. **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.



Fertigstellen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der großen Pfanne erhitzen, restlichen **Knoblauch** und **Brokkoli** hinzufügen und ca. 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **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!