

Maispouardenbrustfilet mit Zwiebel-Soße dazu Kartoffel-Knoblauch-Stampf & Salat mit Granatapfel

40 – 50 Minuten • 4314 kJ/1031 kcal • Tag 3 kochen

31



Schalotte



Balsamico-Crème



Hühnerbrühe



mehlig. Kartoffeln



geriebener Hartkäse



Salatmischung



Granatapfel



Walnüsse



Knoblauchzehe



Maispouardenbrustfilet
mit Haut



Butter



Petersilie



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schalotte FR NL DE	2	3	4
Balsamico-Crème 14	24 g	36 g	48 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
geriebener Hartkäse 7 8	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Granatapfel TR GR	1	1	2
Walnüsse 24	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	3	4,5**	6
Maispouardenbrustfilet mit Haut	400 g	600 g	800 g
Butter 7	60 g	90 g	120 g
Petersilie	5 g**	7,5 g**	10 g
Olivenöl*, Zucker*, Öl*	Angaben im Text		
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. 660 g)
Brennwert	651 kJ/156 kcal	4314 kJ/1031 kcal
Fett	9,33 g	61,83 g
– davon ges. Fettsäuren	3,70 g	24,54 g
Kohlenhydrate	10,53 g	69,78 g
– davon Zucker	3,61 g	23,89 g
Eiweiß	7,19 g	47,61 g
Salz	0,204 g	1,350 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) Schwefeldioxyde und Sulfite 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande TR: Türkei FR: Frankreich GR: Griechenland ES: Spanien



Kartoffelstampf vorbereiten

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die Hälfte [drei Viertel | die ganzen]

Petersilienblätter zupfen.

Knoblauch abziehen.

Reichlich heißes, **gesalzenes* Wasser*** in einen großen Topf mit Deckel füllen.

Kartoffeln, Petersilienblätter und Knoblauchzehe mit in den Topf geben und für 15 – 20 Min. kochen.



Kartoffelstampf zubereiten

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.

Kartoffeln zusammen mit **Knoblauch, Petersilie, 20 g [40 g | 60 g] Butter** und dem **Kochwasser** zurück in den Topf geben.

Kartoffeln mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Geriebenen Hartkäse unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Schalotten abziehen, Enden abschneiden und längs in feine Streifen schneiden.

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen, um die **Kerne** im Inneren der Frucht zu lösen.

Granatapfel vierteln und die **Kerne** mit Hilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

Granatapfelkerne zusammen mit 1 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Pfeffer*** und **Salz*** zu einem **Dressing** verrühren.



Zwiebelsoße

In der Pfanne aus Schritt 3 die **Schalottenstreifen** bei mittelhoher Hitze ca. 2 Min. anbraten, bis sie glasig sind.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Balsamico-Crème** und **Hühnerbrühe** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Von der Hitze nehmen, die restliche **Butter** unter die **Soße** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Maispoularde anbraten

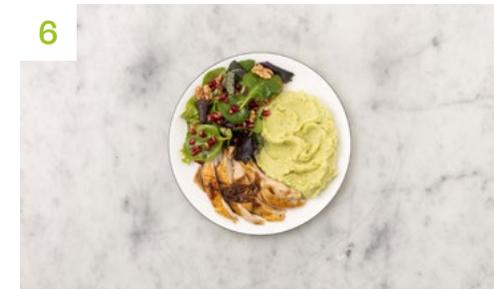
In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die **Walnüsse** 1 Min. anrösten und beiseitestellen.

Maispoularde auf der Hautseite **salzen***.

In derselben großen Pfanne bei mittelhoher Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Maispoularde mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und je Seite 3 – 4 Min. anbraten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

Maispoularde aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 10 – 12 Min. im Ofen fertig garen.



Anrichten

Pflücksalat in die Schüssel mit dem **Granatapfeldressing** geben und zusammen mit den gerösteten **Walnusskernen** vermengen.

Maispouardenbrustfilet auf einem Teller mit dem **Knoblauch-Kartoffelstampf** anrichten und mit der **Zwiebel-Balsamico-Soße** toppen.

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>

