



Leichter kochen,  
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW07 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



2015

## Hähnchenoberkeule auf Ofengemüse

verfeinert mit Sesam und Erdnusssoße

Kohlenhydratarm und proteinreich! Vor allem Proteine und Fette aus pflanzlichen Lebensmitteln wirken sich positiv auf eine gesunde Ernährung aus. Das viele Gemüse sowie die Nüsse und Samen in diesem Gericht tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei! Gesunden Appetit wünschen wir!



35 min.



Stufe 2



scharf



zuerst kochen



Hähnchenoberkeulen



Brokkoli



Karotten



rote Paprika



rote Chili



Zwiebel



Sesam



Petersilie



Erdnussbutter

Zutaten	2P	4P
Hähnchenoberkeulen	2	4
Brokkoli	500 g	1000 g
Karotten	4	8
rote Paprika	1	2
rote Chili	1/2	1
Zwiebel	1	2
Sesam <b>11)</b>	10 g	20 g
Öl*	1 EL	2 EL
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack
Backpapier*		
Olivenöl*	3 EL	6 EL
Petersilie	10 g	20 g
Hühnerbrühe*	200 ml	400 ml
Erdnussbutter <b>5)</b>	30 g	60 g
Zucker*	eine Prise	eine Prise
Mehl*	1 TL	2 TL

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

\* Gut im Haus zu haben

### Allergene

**5)** Erdnüsse **11)** Sesam

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 732 kcal  
 Kohlenhydrate: 30 g,  
 Fett: 41 g, Eiweiß: 54 g  
 Ballaststoffe: 11 g

2



**1** Hähnchenfleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur erreichen kann.

3



**2** Brokkoli waschen, Röschen mit etwa 2 bis 5 cm langem Strunk abtrennen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Karotten** schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. **Paprika** waschen, Strunk entfernen und in 2 cm dicke Spalten schneiden. **Chili** waschen und in feine Ringe schneiden. **Zwiebel** abziehen, in der Mitte durchschneiden und in dünne Streifen schneiden.

**3** Backofen auf 220 Grad vorheizen. **Sesam** in einer beschichteten Pfanne anbraten, bis er duftet. Dann zur Seite stellen. **Öl** in der Pfanne erhitzen. **Hähnchenfleisch** gut mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und auf jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Dann auf ein, mit **Backpapier** belegtes, Backblech legen.

4



**4** Gemüse und nach Geschmack **Chili**, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und **Sesam** gut vermischen. Anschließend das Gemüse außen um das Hähnchenfleisch herum auf dem Backblech verteilen und alles für ca. 20 Min. in den Backofen schieben.

**5** Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

6



**6** 5 Min. vor Ende der Garzeit des Ofens: Für die Soße **Hühnerbrühe** zubereiten und kurz aufkochen lassen. **Erdnussbutter** unterrühren, mit einer Prise **Zucker** abschmecken und **Mehl** in die köchelnde Soße rühren. Die Soße 1 Min. unter ständigem Rühren dickflüssig werden lassen.

**7** Gemüse und Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf Tellern verteilen und das Gemüse mit Soße übergießen. Zum Schluss alles mit der frischen Petersilie bestreuen und genießen.

**Tipp:** Besonders lecker schmeckt das Gemüse, wenn man es schon vor dem Anrichten mit der Soße vermischt.