

Hähnchenkeule mit Knollenselleriestampf bunten Ofenkarotten und Balsamicosoße

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 3800 kJ/908 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenkeule in Kräutermarinade



Knoblauchzehe



Balsamico-Crème



mehlig. Kartoffeln



Hühnerbrühe



Schalotte



lila Karotte



Karotte



Petersilie glatt



Thymian



Honig



Knollensellerie



Milch



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und 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 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	900 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
lila Karotte DE	2	3	4
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Honig	8 g	12 g**	16 g
Knollensellerie 10) NL	1	0,75**	1
Milch 7)	100 ml**	150 ml**	200 ml
Wasser*, Öl*, Butter*	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. 960 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	3800 kJ/908 kcal
Fett	5,00 g	48,01 g
– davon ges. Fettsäuren	1,31 g	12,62 g
Kohlenhydrate	6,40 g	61,42 g
– davon Zucker	2,58 g	24,72 g
Eiweiß	5,62 g	53,92 g
Salz	0,324 g	3,115 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



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 die **Keulen** innen nicht mehr rosa sind.

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



Soße zubereiten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen.

Schalottenwürfel und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Brühe**, **Honig** und **Balsamico-Crème** 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

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

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

Karotten in einer großen Schüssel mit **Thymianblättern**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In den letzten 20 Min. der Backzeit die **Karotten** auf das Backblech hinzugeben und mitbacken.



Stampf vollenden

Kartoffeln und **Sellerie** abgießen, anschließend mit der Hälfte [drei Viertel | der gesamten] der **Milch** zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilie fein hacken.



Stampf vorbereiten

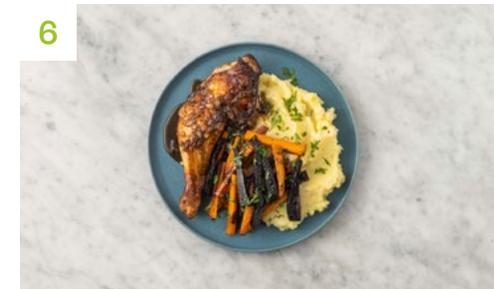
Knollensellerie und **Kartoffeln** schälen und jeweils in 2 cm große Würfel schneiden.

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

Währenddessen **Schalotte** abziehen, halbieren und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken oder pressen.

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



Anrichten

Knollenselleriestampf und **Karottengemüse** auf dem Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** toppen. **Hähnchen** daneben anrichten und mit **Balsamico-Soße** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

