

# Hähnchenkeule mit Honig-Balsamico-Soße dazu Knoblauchbohnen und Süßkartoffelwürfel

High Protein Family 40 – 50 Minuten • 965 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenkeule in  
Kräutermarinade



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Buschbohnen



Balsamicoreme



Hühnerbrühe



rote Zwiebel



Tomate



Blütenhonig



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

Gut im Haus zu haben

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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	18 g**	24 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Blütenhonig	20 g	30 g**	40 g
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. 760 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	4037 kJ/965 kcal
Fett	6,32 g	47,87 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	12,51 g
Kohlenhydrate	10,34 g	78,35 g
– davon Zucker	3,39 g	25,73 g
Eiweiß	6,80 g	51,53 g
Salz	0,393 g	2,979 g

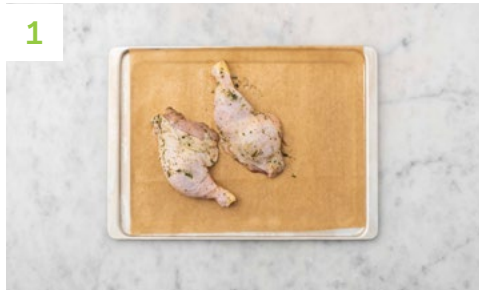
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **MA:** Marokko

**US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande



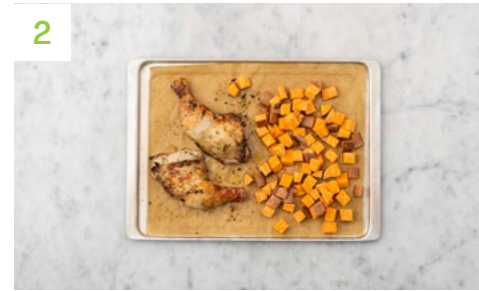
## Hähnchenkeule backen

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 ca. 30 – 35 Min. im Ofen backen. Das **Fleisch** sollte nach Ende der Garzeit innen nicht mehr rosa sein.

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



## Süßkartoffel backen

Ungeschälte **Süßkartoffel** in 1 cm große Würfel schneiden.

Nach 10 Min. Backzeit der **Hähnchenkeulen**, die **Süßkartoffel** auf das gleiche Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und alles 20 – 25 Min. backen.



## Gemüse schneiden

**Tomate** vierteln und **Tomatenviertel** in 1 cm große Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken oder pressen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

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



## Bohnen kochen

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 – 10 Min. bissfest garen. Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem **Wasser** abschrecken.

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

Hälfte des **Knoblauchs** und **Tomatenwürfel** hinzugeben und 1 Min. mitbraten.

Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

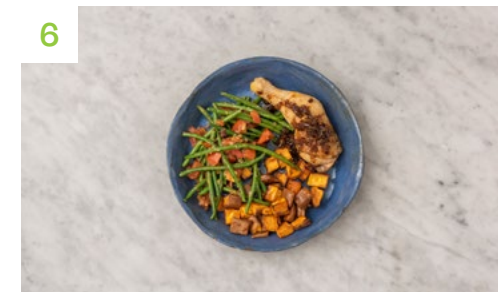


## Soße zubereiten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und restlichen **Knoblauch** zugeben und ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Brühe**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig** und **Balsamicoreme** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Am Ende der Kochzeit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** in die **Soße** unterrühren.



## Anrichten

**Süßkartoffelwürfel** und **Bohnergemüse** auf Teller verteilen.

**Hähnchen** daneben anrichten und mit **Honig-Balsamico-Soße** 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>

