



HÄHNCHENKEULEN MIT HONIG-BALSAMICO-SOSSE, dazu Knoblauchbohnen und Süßkartoffelwürfel



HELLO HONIG

Honig hat seinen Namen tatsächlich von seiner Farbe! Das indogermanische Wort, von dem unser „Honig“ abstammt, bedeutet so viel wie „Der goldfarbene“.



Hähnchenkeulen



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Buschbohnen



Balsamicreeme



Hühnerbrühe



edelsüßes Paprikapulver



rote Zwiebel



Tomate



Butter



Honig

30 [30 | 35] Min. 45 [45 | 50] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 große Pfannen** und **1 kleine Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFELN VORBEREITEN

Ungeschälte **Süßkartoffel** in 1 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles auf einer Seite des Bleches verteilen, sodass Platz für die **Hähnchenkeulen** ist.



2 HÄHNCHENKEULEN ANBRATEN

Hähnchenkeulen salzen* und **pfeffern*** und mit **Paprikapulver** einreiben. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Hähnchenkeulen** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Min. je Seite braten. Dann mit auf das Backblech legen, mit den **Süßkartoffeln** in den Ofen geben und ca. 25 Min. backen, bis die **Hähnchenkeulen** nicht mehr rosa sind und die **Süßkartoffeln** weich sind. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 SOSSE KOCHEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Aus 100 ml [150 ml | 200 ml] **Garflüssigkeit*** und **Hühnerbrühe** eine **Brühe** zubereiten. Pfanne mit **Hähnchenbratfett** erhitzen, die **Hälfte** des **Zwiebel-Knoblauch-Mix** zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit **Brühe**, **Honig** und **Balsamicocreme** ablöschen, 3 – 4 Min. einköcheln lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Am Ende der Kochzeit **Butter** unter die **Soße** rühren. Währenddessen die **Bohnen** braten.



5 BOHNEN VOLLENDEN

In einer weiteren großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, restlichen **Knoblauch-Zwiebel-Mix** zugeben und ca. 2 Min. anbraten. **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 2 Min. braten. Danach die **Bohnen** zugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und darauf achten, dass alles gleichmäßig heiß ist.



3 BOHNEN DÄMPFEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren, mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Knoblauch-Zwiebel-Mix** in eine kleine Schüssel umfüllen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Gareinsatz geben. 400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Tomate** vierteln, Kerne und Strunk entfernen und **Tomatenviertel** in 1 cm große Würfel schneiden.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelwürfel und **Bohngemüse** auf Teller verteilen. **Hähnchenkeulen** daneben anrichten und mit **Honig-Balsamico-Soße** genießen. Guten Appetit! **★ TIPP:** Wenn Du Dein Hähnchen knusprig magst, stelle am Ende der Garzeit den Ofen auf Grillfunktion um und grille die Keulen ca. 5 Min.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel EG PT	1	1 (groß)	2
Hähnchenkeule	500 g	750 g	1.000 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Honig	20 g	28 g	40 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	3 g	4 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tomate NL	1	2	2
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3		400 g	
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. 750 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	3.768 kJ/901 kcal
Fett	5,25 g	40,11 g
– davon ges. Fettsäuren	1,57 g	11,96 g
Kohlenhydrate	9,91 g	75,74 g
– davon Zucker	3,18 g	24,32 g
Eiweiß	7,59 g	57,96 g
Salz	0,257 g	1,960 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

1) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande EG: Ägypten PT: Portugal

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!