



# Honig-BBQ-Hähnchenschenkel

mit Tex-Mex-Süßkartoffel-Mais-Salat



## HELLO SÜßKARTOFFEL

Zu Recht ist sie in vielen Ländern Grundnahrungsmittel, denn die Süßkartoffel gilt durch das enthaltene Beta-Carotin als überaus zellschützend.



Süßkartoffel



Mais



Tomate



Schalotte



Limette



Jalapeño



Koriander



Hähnchenschenkel



BBQ-Soße



Honig



rote Paprika

45 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Jetzt wird's mexikanisch auf Deinem Teller! Mit einem knusprig gebratenen Hähnchenschenkel in Honig-BBQ-Soße, der ganz heiß auf Mais und Süßkartoffeln im bunten Tex-Mex-Salat ist. Wir sagen „Viva mexico!“ und lass es Dir schmecken.

# LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



## 1 VORBEREITUNG

Heize den Backofen auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Ungeschälte **Süßkartoffel** in 1 cm große Würfel schneiden. **Mais** in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis es klar durchläuft. **Tomate** vierteln, **Kerne** entfernen und **Tomatenviertel** in 1 cm große Würfel schneiden. **Schalotte** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 1 cm große Würfel schneiden. **Limette** halbieren. **Korianderblätter** fein hacken.



## 4 GEMÜSE ANBRATEN

In der Pfanne **Butter** schmelzen und **Mais** ca. 5 – 8 Min. scharf anbraten. Pfanne abdecken. **Mais** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und aus der Pfanne nehmen.

Ohne Zugabe von Fett **Schalotten** und **Paprikawürfel** in die Pfanne geben und weitere 4 – 5 Min. braten.



## 2 SÜSSKARTOFFELN RÖSTEN

**Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und alles auf einer Seite des Bleches verteilen, sodass Platz für die Schenkel ist. **Süßkartoffeln** für 15 Min. backen



## 5 HÄHNCHEN GLASIEREN

**Jalapeños** fein hacken. In einer kleinen Schüssel **BBQ-Soße**, **Honig**, etwas **Limettensaft** und nach Geschmack gehackte **Jalapeños** für die **Marinade** mischen.

**Süßkartoffeln** vom Blech nehmen, Grillfunktion des Ofens anstellen.

**Hähnchen** mit der **Marinade** einpinseln und ca. 3 Min. grillen.



## 3 HÄHNCHEN ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Hähnchenschenkel** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 5 – 6 Min. je Seite braten.

Anschließend zu den **Süßkartoffeln** auf das Backblech in den Ofen geben und weitere 15 Min. backen.



## 6 ANRICHTEN

**Tomatenwürfel**, **Koriander** nach Geschmack, **Süßkartoffeln**, **Mais**, **Paprika** und **Schalotten** in eine große Schüssel geben. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Limettensaft** abschmecken und auf Teller verteilen. **Hähnchen** daneben anrichten und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1 (groß)	2 (klein)	2 (groß)
Mais (Dose)	1	2	2
Tomate ES   MA	1	2	2
Schalotte DE	1	2	2
rote Paprika ES   NL	1	1 (groß)	2
Limette BR   MX	1	2	2
Koriander	5 g ☺	7 ½ g ☺	10 g
Hähnchenschenkel	500 g	750 g	1.000 g
Jalapeño NL	1	1	1
BBQ-Soße 3) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Honig	14 g ☺	28 g	28 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
Butter* 5)	½ EL	1 EL	1 ½ EL
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	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	4.194 kJ/1.003 kcal
Fett	9 g	91 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	13 g	133 g
- davon Zucker	4 g	43 g
Eiweiß	6 g	62 g
Ballaststoffe	2 g	19 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

3) Sellerie 4) Senf 5) Butter

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

## URSPRUNGSLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika ES: Spanien  
MA: Marokko DE: Deutschland NL: Niederlande  
BR: Brasilien MX: Mexiko

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