



POLLO AL LIMÓN! ZITRUSHÄHNCHEN MIT MEERSALZ, Rauchmandelsoße, Kartoffeln & Pimientos de Padrón

MEISTERSTÜCK



ganzes Hähnchen



Zitrone



Pinienkerne



Kartoffeln



Sonnenflocken



Rauchmandeln



Paprika-Antipasti



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Pimientos de Padrón

35 [35 | 35] Min. 90 [90 | 90] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Schlechter Laune mit der Lebensfreude Spaniens den Kampf ansagen kannst Du ganz einfach mit dem Meisterstück der Woche! Das ganze Hähnchen mit frischer Zitronennote wird garantiert für Begeisterung bei Deinen Liebsten sorgen. Bis Du das saftige Brathähnchen aus dem Ofen holst, kümmerst Du Dich um die Zubereitung einer rauchigen Soße und die kleinen Pimientos de Padrón. Jetzt heißt es nur noch gekonnt Dein Meisterstück in Szene setzen und genießen!

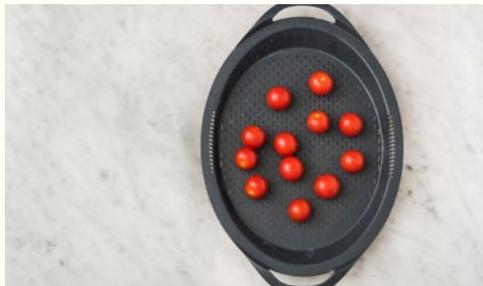
thermomix

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Gemüsereihe**, **1 Auflaufform**, **1 Grillrost** mit **Fettpfanne** und **2 kleine Schüsseln**.



1 HÄHNCHEN VORGAREN

Zitronenschale abreiben. In einer kleinen Schüssel Abrieb mit **Sonnenflocken** und **Pfeffer*** mischen und **Hähnchen** damit von innen und außen einreiben. **Zitrone** grob würfeln und das **Hähnchen** damit füllen. **Hähnchen** in den Varoma-Behälter legen und Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **30 Min./Varoma/ Stufe 1** vorgaren. Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Pimientos in eine Auflaufform geben, kräftig mit **Salz*** würzen, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Pinienkernen** bestreuen. **Tomaten** auf den Varoma-Einlegeboden legen. **Knoblauch** abziehen und eine Pause einlegen. Ca. 10 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (Vorsicht: heiß!) und **Hähnchen** vorsichtig auf den Grillrost legen. Etwas Platz für die Auflaufform lassen.



3 BACKEN & ROMESCOSOSSE

Grillrost auf die Fettpfanne stellen. **Hähnchen** insgesamt ca. 30 Min. im Ofen backen. Mixtopf leeren und trocknen. **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und die **Hälfte** davon über die **Tomaten** auf den Einlegeboden geben. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Paprika-Antipasti, Rauchmandeln**, ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Weißweinessig*** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Olivenöl*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** pürieren.



4 KARTOFFELN DÄMPFEN

Romescosoße in eine kleine Schüssel umfüllen. **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben, kräftig mit **Salz*** würzen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und Varoma-Behälter verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **30 Min./Varoma/ Stufe 1** dämpfen. Danach den Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, Varoma-Einlegeboden mit **Tomaten** einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und noch **5 Min./Varoma/ Stufe 1** weitergaren.



5 GLEICH FERTIG

Zum Ende der **Hähnchen**-Backzeit den Ofen auf 200 °C Umluft stellen. Auflaufform mit den **Pimientos** in den Ofen schieben und 8 Min. mitbacken.

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Hähnchen knuspriger magst, kannst Du am Ende der Backzeit Deinen Backofen für 2 – 3 Min. auf Grillfunktion umstellen.



6 ANRICHTEN

Das gebackene **Hähnchen** auf dem Esstisch zum Tranchieren anrichten.

Romescosoße, Pimientos de Padrón, Tomaten und **Kartoffeln** in kleinen Schüsseln darum verteilen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zitrone AR SA	1	1	2
Sonnenflocken	20 g	20 g	20 g
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
ganzes Hähnchen	1.100 g	1.500 g	1.500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Paprika-Antipasti	100 g	200 g	200 g
Rauchmandeln 7) 9)	40 g	40 g	80 g
Pimientos de Padrón	100 g	150 g	200 g
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Pinienkerne	20 g	20 g	40 g
Wasser* für Schritt 1 und 4		je 500 g	
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Weißweinessig* 1) 11) für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.200 g)
Brennwert	558 kJ/133 kcal	6.738 kJ/1.611 kcal
Fett	7 g	87 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	13 g
Kohlenhydrate	4 g	52 g
- davon Zucker	1 g	13 g
Eiweiß	11 g	128 g
Salz	1 g	1 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 7) Schalenfrüchte 9) Erdnüsse 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

GUTEN APPETIT!