

Balsamico-glasierte Hähnchenspieße mit Süßkartoffel-Stampf, Brokkoli und Mandelblättchen

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2713 kJ/648 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet



Holzspieße



Petersilie glatt



Schnittlauch



Brokkoli



Mandelblättchen



Hühnerbrühe



Balsamico-Crème



Schalotte



Butter



Maisstärke



Süßkartoffel



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

2 große Töpfe, 1 große Pfanne, 1Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Holzspieße	4	6	8
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Brokkoli NL ES	250 g	500 g	500 g
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Balsamico-Crème 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	2

Öl*, Wasser* 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. 640 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2713 kJ/648 kcal
Fett	3,85 g	24,50 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	7,61 g
Kohlenhydrate	10,24 g	65,11 g
– davon Zucker	2,41 g	15,33 g
Eiweiß	6,38 g	40,56 g
Salz	0,259 g	1,646 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: 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
7) Schalenfrüchte: Mandel (*Amygdalus communis* L.) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **FR:** Frankreich
NL: Niederlande **ES:** Spanien **PT:** Portugal **EG:** Ägypten
US: Vereinigte Staaten



Kleine Vorbereitung

Zwei große Töpfe mit heißem **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Brokkoli in Röschen trennen.

Süßkartoffel schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Süßkartoffelstücke in einen der großen Töpfe geben, Hitze reduzieren und 14 – 16 Min. weich garen.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Stampf vollenden

Brokkoliröschen in dem zweiten großen Topf für 3 – 5 Min. bissfest kochen.

Danach durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben.

Süßkartoffeln durch ein Sieb abgießen, dabei etwas von dem Kochwasser auffangen, und die **Süßkartoffeln** gleich zurück in den Topf geben.

Restliche **Butter** und sämtliche **Kräuter** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Dabei je nach gewünschter Konsistenz löffelweise etwas vom **Kochwasser** hinzufügen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß **Hühnerbrühpulver**, **Balsamicocreme**, **Maisstärke** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** ca. 2 Min. rösten, bis diese ganz leicht gebräunt sind.



Hähnchenbrust braten

Hähnchenfilets in 2 cm dicke Stücke schneiden und auf die Holzspieße speißen.

Hähnchenspieße leicht **salzen***.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenspieße** ca. 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Danach aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitelegen.

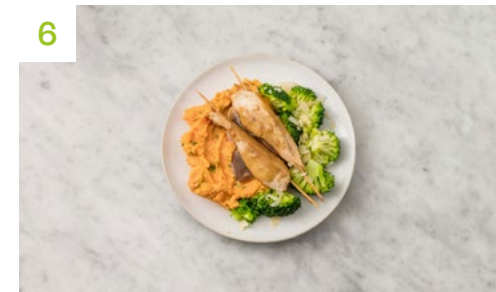
Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Schalottenwürfel** zugeben und 1 Min. anschwitzen. **Pfannenhalt** mit der vorbereiteten **Soße** und der Hälfte der **Butter** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen.



Letzte Schritte

Spieße zurück in die Soße geben und alles 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug und das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.

Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Süßkartoffelstampf, **Spieße**, **Soße** und **Brokkoli** auf Tellern verteilen. **Brokkoli** mit **Mandelblättchen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

