



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



Balsamicreame



Hühnerbrühe



edelsüßes Paprikapulver



rote Zwiebel



Tomate



Butter



Honig

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1–3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 SÜSSKARTOFFEL SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

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. Anschließend zu den **Süßkartoffeln** auf das Backblech in den Ofen geben und zusammen ca. 25 Min. backen, bis die **Hähnchenkeulen** nicht mehr rosa und die **Süßkartoffeln** weich sind. Pfanne in Schritt 5 wieder verwenden.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Zwiebel abziehen, halbieren und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken oder pressen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Hühnerbrühe** eine **Brühe** zubereiten.



4 BOHNEN KOCHEN

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Im gleichen Topf 1 EL [1½ 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.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Die große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und restlichen **Knoblauch** zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Brühe**, **Honig** und **Balsamicocreame** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Am Ende der Kochzeit **Butter** unter die **Soße** rühren.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelwürfel und **Bohngemüse** auf Teller verteilen. **Hähnchen** daneben anrichten und mit **Honig-Balsamico-Soße** genießen. **★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
Balsamicocreame 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 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	100 ml	150 ml	200 ml
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!)

URSPRUNGLÄNDER

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

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@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!