

# Pouletunterschenkel mit Knollenselleriepüree bunten Ofenrübli und Balsamicosauce

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 1021 kcal • Tag 3 kochen



Pouletschenkel in  
Kräutermarinade



Knoblauchzehe



Balsamicocreme



mehlig. Kartoffeln



Eschalotte



Rüebli



Petersilie, glatt



Knollensellerie



Milch



lila Rüebli



# Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pouletbouillonpulver\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Butter\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 Kartoffelstampfer

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletschenkel in Kräutermarinade	2 x 250 g	4 x 250 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knollensellerie <b>10)</b>	1 x 350 g	1 x 700 g
Milch <b>7)</b>	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
lila Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*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. 940 g)
Brennwert	452 kJ/ 108 kcal	4272 kJ/ 1021 kcal
Fett	6.5 g	61.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	6 g
Kohlenhydrate	6.1 g	58.1 g
- davon Zucker	3.5 g	33.5 g
Eiweiss	5.5 g	52.2 g
Salz	0.15 g	1.41 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:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfit

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



## 1 Poulet anbraten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Pouletunterschenkel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 35 – 40 Min. backen, bis die Schenkel innen nicht mehr rosa sind.

**Tipp:** Wenn Du die Haut gerne schön knusprig hast, schalte am Ende für weitere 3 – 5 Min. die Grillfunktion ein.



## 2 Rüebli schneiden

Gewaschene **Rüebli** quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

In einer grossen Schüssel **Rüebli** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In den letzten 20 Min. der **Hähnchen-Backzeit** die **Karotten** mit auf das Backblech geben und mitbacken.



## 3 Püree vorbereiten

**Knollensellerie** und **Kartoffeln** schälen und jeweils in 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Kartoffeln** und **Sellerie** in einen grossen Topf mit heissem **Wasser** geben, **salzen\***, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen **Eschalotte** abziehen, halbieren und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken oder pressen.

Aus 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und 100 ml [200 ml] heissem **Wasser\*** eine **Pouletbouillon** zubereiten.



## 4 Sauce zubereiten

1 EL [2 EL] **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen. **Eschalottenwürfel** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Bouillon**, **Balsamicoreme** und 1 TL [2 TL] **Honig\*** ablöschen und 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Zum Schluss 1 EL [2 EL] **Butter\*** unter die **Sauce** rühren.

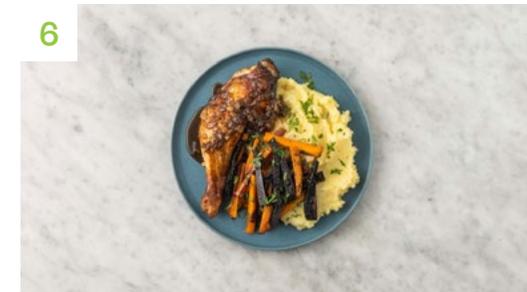


## 5 Püree vollenden

**Kartoffeln** und **Sellerie** mithilfe des Deckels abgiessen.

Anschliessend mit der Hälfte [der gesamten] **Milch** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Petersilie** fein hacken.



## 6 Anrichten

**Knollenselleriepüree** und **Rüebli-gemüse** auf dem Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** toppen.

**Poulet** daneben anrichten und mit **Balsamicosauce** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

