

Pouletunterschenkel mit Knollenselleriepüree bunten Ofenrübli und Balsamicosauce

High Protein Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 983 kcal • Tag 3 kochen

24



Poulet Unterschenkel
in Paprikamarinade



Knoblauchzehe



Balsamicoreme



mehlig. Kartoffeln



Eschalotte



lila Rübli



Rübli



Petersilie



Knollensellerie



Milch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Pouletbouillon*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*, Honig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Poulet Unterschenkel in Paprikamarinade 9) 15) 16)	4 x 125 g	8 x 125 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamicocrema 14)	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
lila Rüebl	2 x 100 g	4 x 100 g
Rüebl	2 x 100 g	4 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knollensellerie 10)	1 x 350 g	1 x 700 g
Milch 7)	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml

**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. 1000 g)
Brennwert	412 kJ/ 99 kcal	4113 kJ/ 983 kcal
Fett	5.34 g	53.28 g
- davon ges. Fettsäuren	1.51 g	15.06 g
Kohlenhydrate	6.89 g	68.71 g
- davon Zucker	2.97 g	29.62 g
Eiweiss	5.31 g	52.92 g
Salz	0.476 g	4.750 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **16)** Gerste

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



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.



Sauce zubereiten

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

Mit der **vorbereiteten Bouillon**, **Balsamicocrema** 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.



Rüebl schneiden

Ungeschälte Rüebl quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Rüebl in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In den letzten 20 Min. der Backzeit die **Rüebl** auf das Backblech hinzugeben und mitbacken.



Püree vollenden

Kartoffeln und **Sellerie** abgiessen, anschliessend mit der Hälfte [der gesamten] **Milch** zu einem cremigen **Püree** verarbeiten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilie fein hacken.



Püree vorbereiten

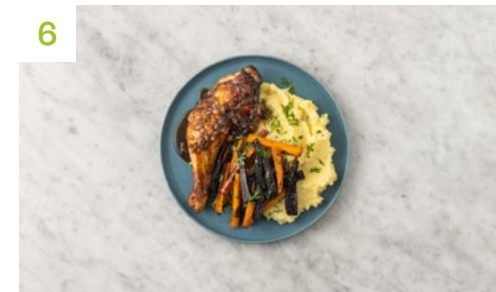
Knollensellerie und **Kartoffeln** schälen und jeweils in 2 cm grosse Würfel schneiden.

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.



Anrichten

Knollenselleriepüree und **Rüebligemüse** 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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Chicken drumsticks with celeriac mash, colourful roasted carrots and balsamic sauce

High protein Family Lots of vegetables 40-50 minutes • 983 kcal • Cook on day 3



Chicken legs in paprika marinade



Garlic clove



Balsamic cream



Floury potatoes



Shallots



Purple carrots



Carrots



Parsley



Celeriac



Milk

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Chicken stock*, water*, oil*, pepper*, salt*, butter*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 potato masher, 1 measuring jug and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken drumstick in paprika marinade 9) 15) 16)	4 x	125 g	8 x	125 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Floury potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Purple carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Celeriac 10)	1 x	350 g	1 x	700 g
Milk 7)	0.5 x	250 ml**	1 x	250 ml

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 770 g)
Calories	412 kJ/ 99 kcal	4.113 kJ/ 983 kcal
Fat	5.34 g	53.28 g
- incl. saturated fats	1.51 g	15.06 g
Carbohydrate	6.89 g	68.71 g
- incl. sugar	2.97 g	29.62 g
Protein	5.31 g	52.92 g
Salt	0.476 g	4.750 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **10)** Celery **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **16)** Barley

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Fry the chicken

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Heat plenty of water* in the kettle.

Place the chicken legs on a baking tray lined with baking paper and roast in the oven for another 35-40 min. until the chicken is no longer pink inside.

Tip: If you like the skin nice and crispy, turn on the grill mode for another 3-5 min. at the end.



Chop the carrots

Halve unpeeled carrots crossways and chop them into sticks 1 cm thick.

Season the carrots in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Add the carrots to the baking tray for the last 20 min. of the cooking time.



Prepare purée

Peel the celeriac and the potatoes and chop them into 2 cm cubes.

Put the potato and celeriac in a large pot with hot water*, add salt*, bring to the boil, and simmer for approx. 15 min. until the vegetables are soft.

In the meantime, peel shallot, halve it, and chop it finely.

Peel the garlic and chop finely or press.

Prepare chicken stock from 4 g [8 g] chicken stock powder* and 100 ml [200 ml] hot water*.



Prepare the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Sauté the diced shallots and garlic for approx. 3 min.

Deglaze with prepared stock, balsamic cream and 1 tsp. [2 tsp.] honey* and simmer for 5 min. Season with salt* and pepper*.

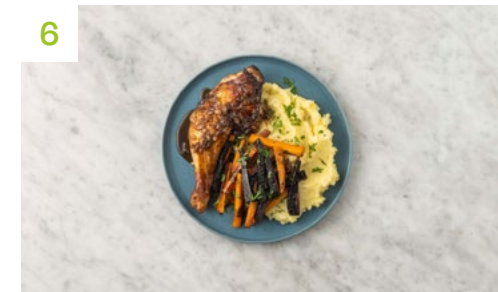
To finish, stir 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* into the sauce.



Finish the mash

Drain potatoes and celeriac, then mash with half [all] of the milk to a creamy mash and season with salt* and pepper*.

Finely chop the parsley.



Serve

Apportion the celeriac mash and carrots onto plates and top with chopped parsley. Add chicken and enjoy with the balsamic sauce.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Cuisses de poulet avec purée de céleri-rave carottes de couleur au four et sauce balsamique

Hautement protéiné • Famille • Beaucoup de légumes 40 – 50 min • 983 kcal • Cuisiner au 3e jour

24



Pilons de poulet
marinés au paprika



Gousse d'ail



Crème de vinaigre
balsamique



Pommes de terre
à chair farineuse



Échalotes



Carottes violettes



Carottes



Persil



Céleri-rave



Lait



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Bouillon de volaille*, eau*, huile*, poivre*, sel*, beurre*, miel*.

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 verre doseur et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pilons de poulet dans une marinade de paprika 9) 15) 16)	4 x 125 g	8 x 125 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Carottes violettes	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Céleri-rave 10)	1 x 350 g	1 x 700 g
Lait 7)	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	412 kJ/ 99 kcal	4.113 kJ/ 983 kcal
Lipides	5.34 g	53.28 g
- dont acides gras saturés	1.51 g	15.06 g
Glucides	6.89 g	68.71 g
- dont sucre	2.97 g	29.62 g
Protéines	5.31 g	52.92 g
Sel	0.476 g	4.750 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde **10)** céleri **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **16)** orge

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le poulet

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Déposer les pilons de poulet sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 35 à 40 min jusqu'à ce que l'intérieur des cuisses ne soit plus rose.

Astuce : si vous aimez que la peau soit bien croustillante, mettez la fonction grill pour 3 à 5 minutes à la fin.



Préparer la sauce

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle. Y faire revenir les dés d'échalote et l'ail env. 3 min.

Déglacer avec le bouillon préparé, la crème balsamique et 1 cc [2 cc] de miel*, laisser mijoter 5 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

À la fin, ajouter 1 cs [2 cs] de beurre* à la sauce.



Couper les carottes

Couper les carottes non épluchées en deux dans le sens de la longueur, puis en bâtonnets d'1 cm.

Mélanger dans un grand saladier les carottes, 1 cs [2 cs] d'huile*, le sel* et le poivre*.

Placer les carottes sur la plaque de four et remettre au four pour les 20 dernières minutes de la cuisson.



Finir la purée

Égoutter les pommes de terre et le céleri, puis les réduire en purée crémeuse avec la moitié [la totalité] du lait et assaisonner de sel* et de poivre*. Hacher finement le persil.



Préparer la purée

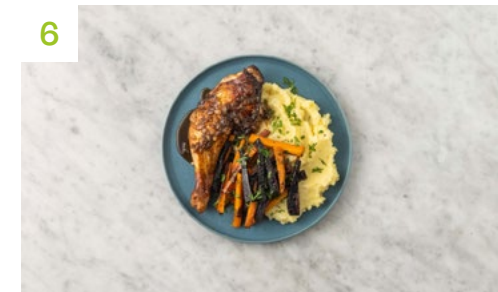
Éplucher les pommes de terre et le céleri-rave, puis débiter en dés de 2 cm.

Mettre les pommes de terre et le céleri dans une grande casserole remplie d'eau chaude, saler*, porter à ébullition et laisser mijoter env. 15 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Entre-temps peler l'échalote, couper en deux et hacher finement.

Peler l'ail, le hacher finement ou le presser.

Préparer un bouillon à partir de 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et de 100 ml [200 ml] d'eau* chaude.



Dresser

Répartir la purée de céleri-rave et les carottes dans les assiettes et garnir de persil haché.

Dressez le poulet à côté et dégustez avec la sauce au miel et au vinaigre balsamique.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

