

Poulet Unterschenkel mit Knollenselleriestock bunten Ofenrübli und Balsamicosauce

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 4.098 kj/979 kcal • Tag 3 kochen



Poulet Unterschenkel
in Paprikamarinade



Knoblauchzehe



Balsamico-Creme



mehligk. Kartoffeln



Eschalotte



lila Rübli



Rübli



Petersilie



Knollensellerie



Milch



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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
Balsamico-Creme 14	1 x 12 g	2 x 12 g
mehligk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 900 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
Milch 7	1 x 250 ml	1 x 250 ml
Knollensellerie 10	1 x 350 g	1 x 700 g
Wasser*, Öl*, Butter*, Pouletbouillonpulver*, Honig*	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. 1.000 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	4.098 kJ/979 kcal
Fett	5.34 g	53.22 g
- davon ges. Fettsäuren	1.51 g	15.05 g
Kohlenhydrate	6.83 g	68.13 g
- davon Zucker	2.92 g	29.12 g
Eiweiss	5.29 g	52.75 g
Salz	0.385 g	3.838 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 einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Schenkel im Ofen für 20 – 25 Min. im Ofen backen.

Das **Fleisch** sollte nach Ende der Garzeit innen nicht mehr rosa sein.

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** zugeben und ca. 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Bouillon**, 2 EL [4 EL] **Honig*** und **Balsamico-Crème** ablöschen und 5 Min. einköcheln lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Am Ende 2 EL [4 EL] **Butter*** unter die **Sauce** rühren.



Rüebl schneiden

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

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

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



Stampf vollenden

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

Petersilie fein hacken.



Stampf vorbereiten

Knollensellerie schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

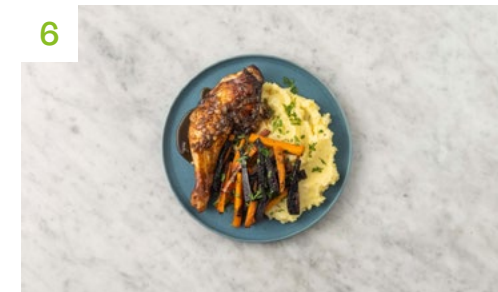
Kartoffeln schälen und ebenfalls in 2 cm grosse Würfel schneiden.

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 **Bouillon** zubereiten.



Anrichten

Knollensellerie und **Rüebligemüse** auf 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 legs with celeriac mash

multicoloured roasted carrots and balsamic sauce

Family High protein 40-50 minutes • 4.098 kj/979 kcal • Cook on day 3



Chicken legs in pepper marinade



Garlic clove



Balsamic cream



floury potatoes



Shallots



Purple carrots



Carrots



Parsley



Celeriac



Milk



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

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*, butter*, chicken stock powder*, honey*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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 cloves	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	900 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
Milk 7)	1 x	250 ml	1 x	250 ml
Celeriac 10)	1 x	350 g	1 x	700 g
Water*, oil*, butter*, chicken stock powder*, honey*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	411 kJ/98 kcal	4.098 kJ/979 kcal
Fat	5.34 g	53.22 g
- incl. saturated fats	1.51 g	15.05 g
Carbohydrate	6.83 g	68.13 g
- incl. sugar	2.92 g	29.12 g
Protein	5.29 g	52.75 g
Salt	0.385 g	3.838 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).



1 Fry the chicken

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

Heat plenty of water in the kettle.

Then spread chicken legs on a baking tray lined with baking paper.

Cook the legs in the oven for 20-25 min.

The meat should no longer be pink inside at the end of the cooking time.

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



4 Prepare the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add diced shallots and garlic and sauté for about 3 min.

Deglaze the pan with the prepared stock, 2 tbsp. [4 tbsp.] honey* and balsamic cream, and simmer for 5 min.

Season with salt* and pepper*.

At the end, stir 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* into the sauce.



2 Chop the carrots

Halve the unpeeled carrots widthways and chop into batons 1 cm thick.

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

For the last 20 min. of the baking time for the chicken, add the carrots to the baking tray.



5 Finish the mash

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

Finely chop the parsley.



3 Prepare the mash

Peel the celeriac and cut into 2 cm cubes.

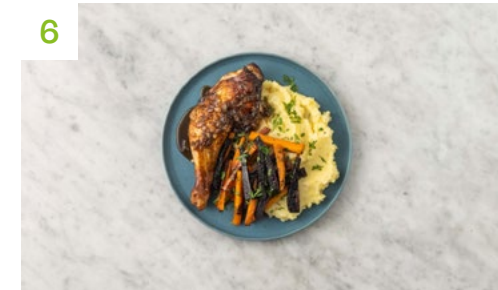
Peel the potatoes and also cut them into 2 cm cubes.

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



6 Serve

Divide the celeriac mash and carrots between plates and top with chopped parsley.

Place chicken next to it and enjoy with 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!



Pilons de poulet, bâtonnets de céleri-rave, carottes colorées au four et sauce balsamique

Famille Hautement protéiné 40 – 50 minutes – 4.098 kj/979 kcal • Cuisiner le 3e jour

4



Pilons de poulet mariné au paprika



Gousse d'ail



Crème balsamique



Pommes de terre farineuses



Échalotes



Carottes violettes



Carottes



Persil



Céleri-rave



Lait



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, poivre*, sel*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*, miel*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 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 balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 400 g	1 x 900 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
Lait 7)	1 x 250 ml	1 x 250 ml
Céleri-rave 10)	1 x 350 g	1 x 700 g

eau*, huile*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*, miel*.

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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	411 kJ/98 kcal	4.098 kJ/979 kcal
Lipides	5.34 g	53.22 g
- dont acides gras saturés	1.51 g	15.05 g
Glucides	6.83 g	68.13 g
- dont sucre	2.92 g	29.12 g
Protéines	5.29 g	52.75 g
Sel	0.385 g	3.838 g

Notes 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 (y compris le 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 (180 °C pour un four à chaleur tournante).

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

Répartir les pilons de poulet sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Enfourner le tout 20 à 25 min.

La viande ne doit plus être rose à l'intérieur à la fin du temps de cuisson.

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



Préparer la sauce

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle.

Ajouter les dés d'échalotes et l'ail et faire revenir pendant env. 3 minutes.

Déglacer avec le bouillon préparé, 2 cs [4 cs] de miel* et la crème de vinaigre balsamique, puis laisser mijoter 5 min.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

À la fin, ajouter 2 cs [4 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 d'épaisseur.

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 cuisson du poulet.



Terminer 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

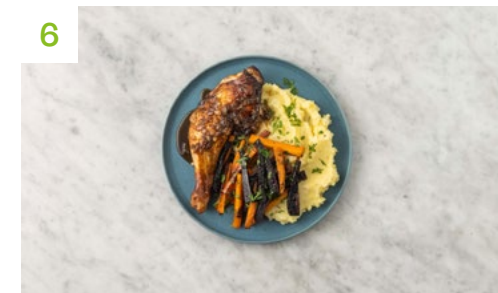
Éplucher le céleri-rave et couper en dés de 2 cm. Éplucher les pommes de terre et couper aussi en dés de 2 cm.

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 le céleri-rave et les carottes dans les assiettes et garnir de persil haché.

Dresser le poulet à côté et le déguster avec la sauce 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 !

