

Pouletschenkel mit Honig-Balsamico-Sauce

dazu Knoblauchbohnen und Süsskartoffelwürfel

Family 40 – 50 Minuten • 4.231 kj/1.011 kcal • Tag 2 kochen



Pouletschenkel in Paprikamarinade



Knoblauchzehe



Süßkartoffeln



Buschbohnen



Balsamico-Crème



Blütenhonig



rote Zwiebel



Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletschenkel in Paprikamarinade 9) 15) 16)	4 x	125 g	8 x	125 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Süsskartoffeln	1 x	450 g	2 x	450 g
Buschbohnen	1 x	200 g	1 x	400 g
Balsamico-Crème 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Blütenhonig	1 x	20 g	2 x	20 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g

Wasser*, Öl*, Butter*,
Pouletbouillonpulver*,
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	558 kJ/133 kcal	4231 kJ/1011 kcal
Fett	6.84 g	51.82 g
- davon ges. Fettsäuren	2.04 g	15.49 g
Kohlenhydrate	11.02 g	83.52 g
- davon Zucker	4.19 g	31.73 g
Eiweiss	6.48 g	49.12 g
Salz	0.484 g	3.667 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 : **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **16)** Gerste.

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



Süsskartoffeln schneiden

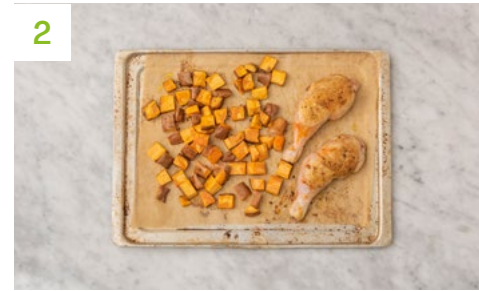
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze **reichlich Wasser** im Wasserkocher.

Ungeschälte Süsskartoffel in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Süsskartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles auf einer Seite des Bleches verteilen, sodass Platz für die **Pouletschenkel** ist.



Pouletschenkel anbraten

Pouletschenkel zu den **Süsskartoffeln** auf das Backblech geben und zusammen ca. 30 – 35 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.



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.

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



Bohnen kochen

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 – 10 Min. bissfest garen.

Anschliessend **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und kurz mit **kalttem Wasser** abschrecken.

Topf trocken wischen und 1 EL [2 EL] **Öl*** darin 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.



Sauce zubereiten

Eine grosse Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **restlichen Knoblauch** zugeben und ca. 3 Min. anbraten.

Mit der **vorbereiteten Bouillon**, **Honig** und **Balsamico-Crème** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

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

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



Anrichten

Süsskartoffelwürfel und **Bohngemüse** auf dem Teller verteilen.

Poulet daneben anrichten und mit **Honig-Balsamico-Sauce** 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 leg with honey and balsamic sauce, served with garlic beans and sweet potato cubes

Family 40-50 minutes • 4.231 kj/1.011 kcal • Cook on day 2



Chicken legs in paprika marinade



Garlic clove



Sweet potatoes



French beans



Balsamic cream



Floral honey



Red onion



Tomatoes



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 baking tray with baking paper

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken legs in paprika marinade 9 15 16	4 x	125 g	8 x	125 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Sweet potatoes	1 x	450 g	2 x	450 g
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Balsamic cream 14	1 x	12 g	2 x	12 g
Floral honey	1 x	20 g	2 x	20 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g

Water*, oil*, butter*, chicken stock powder* 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	558 kJ/133 kcal	4.231 kJ/1.011 kcal
Fat	6.84 g	51.82 g
- incl. saturated fats	2.04 g	15.49 g
Carbohydrate	11.02 g	83.52 g
- incl. sugar	4.19 g	31.73 g
Protein	6.48 g	49.12 g
Salt	0.484 g	3.667 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: **9** Mustard **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 Chop sweet potato

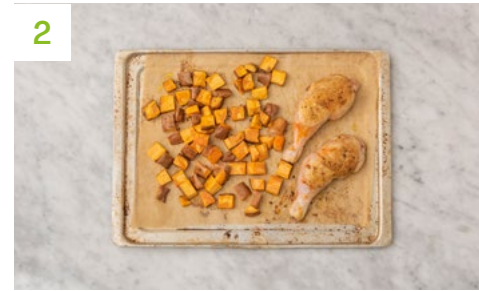
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water in the kettle.

Cut the unpeeled sweet potato into 1 cm cubes.

Spread the sweet potatoes on a baking tray lined with baking paper.

Season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and spread on one side of the tray, leaving room for the chicken legs.



2 Sauté chicken legs

Put the chicken legs and the sweet potatoes on the baking tray and bake together in the oven for about 30-35 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.



3 Chop the vegetables

Cut the tomato into quarters, remove the core and cut the quarters into 1 cm cubes.

Peel, halve and finely chop the onion.

Peel the garlic and chop finely or press.

Cut the ends off the French beans.

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



4 Cook the beans

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt*, bring to the boil, and cook the French beans for approx. 8-10 min. until firm to the bite.

Then drain the beans in a sieve and rinse briefly with cold water.

Wipe the pot dry, then heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on medium heat, add the beans, and sauté for 2 min.

Add half the garlic and the diced tomatoes and fry for 1 min.

Season with salt* and pepper* according to taste.



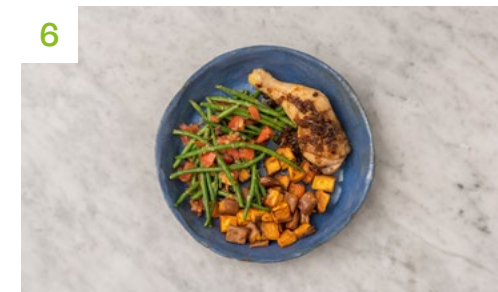
5 Prepare the sauce

Heat the large frying pan without added fat, add diced onion and the rest of the garlic and fry for approx. 3 min.

Deglaze with the prepared stock and the honey and balsamic cream, then simmer for 3-4 min. until the sauce has thickened.

Season with salt* and pepper*.

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



6 Serve

Apportion the sweet potato cubes and beans onto plates.

Add chicken and enjoy with the honey and 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 sauce au vinaigre balsamique et au miel accompagnées de haricots à l'ail et de dés de patate douce

Famille 40 - 50 minutes • 4.231 kj/1.011 kcal • Consommer dans les 2 jours

13



Cuisses de poulet marinées au paprika



Gousse d'ail



Patates douces



Haricots verts



Crème de vinaigre balsamique



Miel de fleurs



Oignon rouge



Tomates



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

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 verre doseur, 1 passoire, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Cuisses de poulet marinées au paprika 9) 15) 16)	4 x 125 g	8 x 125 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Patates douces	1 x 450 g	2 x 450 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Crème balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Miel de fleurs	1 x 20 g	2 x 20 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Eau*, huile*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*	Détails dans le texte	
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	558 kJ/133 kcal	4.231 kJ/1.011 kcal
Lipides	6.84 g	51.82 g
- dont acides gras saturés	2.04 g	15.49 g
Glucides	11.02 g	83.52 g
- dont sucre	4.19 g	31.73 g
Protéines	6.48 g	49.12 g
Sel	0.484 g	3.667 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 : 9) moutarde **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 !)



1 Couper la patate douce

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper la patate douce en dés d'1 cm sans la peler.

Placer les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et répartir sur un côté de la plaque en laissant de la place pour les cuisses de poulet.



2 Saisir les cuisses de poulet

Ajouter les cuisses de poulet aux patates douces sur la plaque de four et enfourner le tout 30 à 35 minutes environ.

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.



3 Couper les légumes

Couper la tomate en quartiers, retirer les graines et débiter les quartiers en dés d'1 cm.

Peler l'oignon, couper en deux, hacher finement.

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

Couper les extrémités des haricots verts.

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



4 Faire cuire les haricots

Remplir une casserole de suffisamment d'eau chaude, saler*, porter à ébullition, faire cuire les haricots env. 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

Égoutter ensuite les haricots dans une passoire et rincer brièvement à l'eau froide.

Essuyer la casserole puis chauffer dedans 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, ajouter les haricots et faire revenir 2 min.

Ajouter la moitié de l'ail et les tomates coupées en dés et faire revenir 1 min.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



5 Préparer la sauce

Faire chauffer une grande poêle sans ajouter plus de matière grasse, ajouter l'oignon coupé en dés et le reste de l'ail et faire revenir env. 3 min.

Déglacer avec le bouillon préparé, le miel et la crème de vinaigre balsamique et laisser mijoter 3 à 4 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

À la fin, ajouter 2 cs [4 cs] de beurre* à la sauce.



6 Dresser

Servir les dés de patate douce et les haricots dans les assiettes.

Dresser le poulet à côté et déguster avec la sauce au vinaigre balsamique et au miel.

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 !

