



Pouletschenkel mit Honig-Balsamico-Sauce dazu Knoblauchbohnen und Süsskartoffelwürfel

High Protein Family 40 – 50 Minuten • 992 kcal • Tag 3 kochen

1



Poulet Unterschenkel
in Paprikamarinade



Knoblauchzehe



Süßkartoffeln



Buschbohnen



Balsamicocrème



rote Zwiebel



Tomaten



Blütenhonig



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

Gut im Haus zu haben

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

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	
Poulet Unterschenkel 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
Balsamicocrème 14	1 x	12 g	2 x	12 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Blütenhonig	1 x	8 g	1 x	20 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

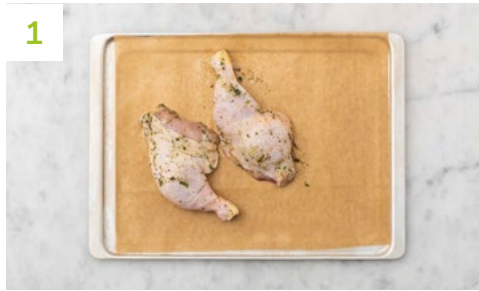
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 752 g)
Brennwert	552 kj/132 kcal	4149 kj/992 kcal
Fett	6.89 g	51.82 g
– davon ges. Fettsäuren	2.06 g	15.49 g
Kohlenhydrate	10.46 g	78.66 g
– davon Zucker	3.59 g	26.99 g
Eiweiss	6.53 g	49.09 g
Salz	0.488 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!)



Pouletschenkel backen

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

Erhitze **reichlich Wasser** im Wasserkocher.

Pouletschenkel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 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.



Süsskartoffel backen

Ungeschälte **Süsskartoffel** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Nach 10 Minuten Backzeit der **Pouletschenkel**, die **Süsskartoffel** auf das gleiche Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles 20 – 25 Min. backen.



Gemüse schneiden

Tomate vierteln und **Tomatenviertel** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und fein hacken.

Knoblauch fein hacken oder pressen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

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



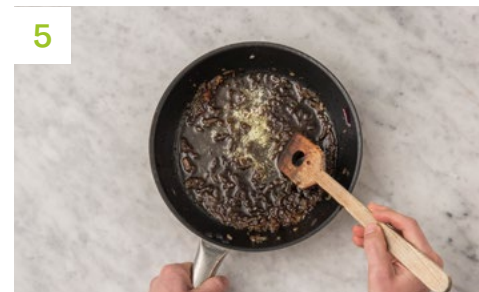
Bohnen kochen

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

Anschliessend **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und kurz mit **kalttem Wasser** abschrecken. In dem Topf 1 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.

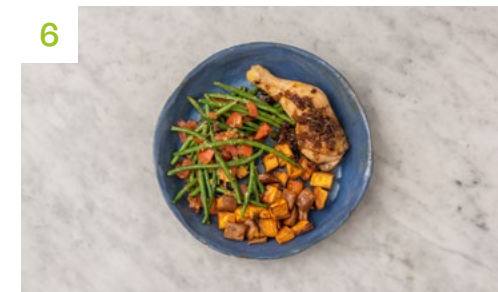


Sauce zubereiten

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

Mit der **vorbereiteten Bouillon**, 1 EL [2 EL] **Honig** und **Balsamicocrème** 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*** in die Sauce unterrühren.



Anrichten

Süsskartoffelwürfel und **Bohngemüse** auf Teller verteilen.

Poulet daneben anrichten und mit **Honig-Balsamico-Sauce** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Chicken leg with honey and balsamic sauce, served with garlic beans and sweet potato cubes

High protein Family 40-50 minutes • 992 kcal • Cook on day

1



Chicken drumsticks
in paprika marinade



Garlic clove



Sweet potatoes



French beans



Balsamic cream



Red onion



Tomatoes



Honey



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

Good to have at hand

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

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 drumstick 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
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Honey	1 x	8 g	1 x	20 g
Water*, oil*, butter*, chicken stock powder*, Salt*, pepper*	Amounts specified in text			
	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

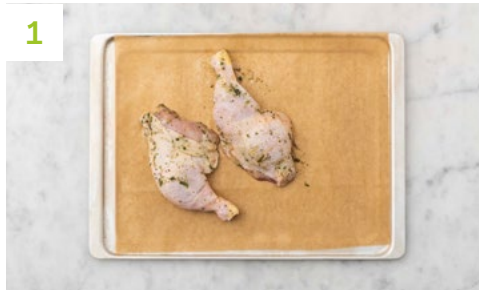
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 752 g)
Calories	552 kJ/132 kcal	4.149 kJ/992 kcal
Fat	6.89 g	51.82 g
– incl. saturated fats	2.06 g	15.49 g
Carbohydrate	10.46 g	78.66 g
– incl. sugar	3.59 g	26.99 g
Protein	6.53 g	49.09 g
Salt	0.488 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!)



Bake chicken legs

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 covered with baking paper and bake in the oven for approx. 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.



Roast the sweet potato

Cut the unpeeled sweet potato into 1 cm cubes.

After 10 min. of baking the chicken legs, place the sweet potato on the same baking tray, season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake everything for 20-25 min.



Chop the vegetables

Cut the tomato into quarters and cut the quarters into 1 cm cubes.

Halve and finely chop the onion.

Finely chop or press the garlic. Cut the ends off the French beans. Prepare stock from 4 g [8 g] chicken stock powder* and 100 ml [200 ml] hot water*.



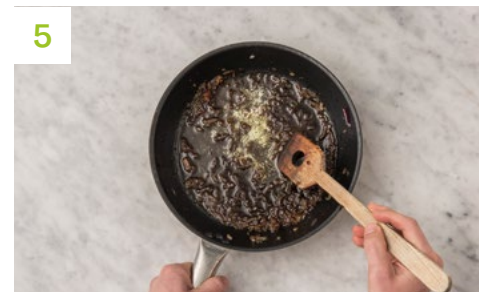
Cook the beans

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

Then drain beans in a sieve and rinse briefly with cold water. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the pot on a 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.

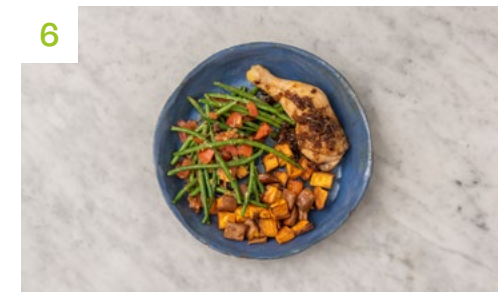


Prepare the sauce

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

Deglaze with the prepared stock, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey and the 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.



Serve

Apportion the sweet potato cubes and beans onto plates.

Add chicken and enjoy with the honey and balsamic sauce.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





Cuisses de poulet avec sauce au vinaigre balsamique et au miel accompagnées de haricots à l'ail et de dés de patate douce

Hautement protéiné • Famille 40 – 50 minutes • 992 kcal • Cuisiner au e jour

1



Cuisse de poulet marinée au paprika



Gousse d'ail



Patates douces



Haricots verts



Crème balsamique



Oignon rouge



Tomates



Miel



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :

Eau*, huile*, poivre*, sel*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*

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 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	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 de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Miel	1 x 8 g	1 x 20 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. 752 g)
Valeur calorique	552 kJ/132 kcal	4.149 kJ/992 kcal
Lipides	6.89 g	51.82 g
- dont acides gras saturés	2.06 g	15.49 g
Glucides	10.46 g	78.66 g
- dont sucre	3.59 g	26.99 g
Protéines	6.53 g	49.09 g
Sel	0.488 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 !)



Faites cuire les cuisses de poulet

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Déposer les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les faire cuire au four pendant 30 à 35 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 grill pour 3 à 5 minutes à la fin.



Cuire la patate douce

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

Après 10 minutes de cuisson des cuisses de poulet, placer les dés de patate douce sur la même plaque de four, assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire le tout pendant 20 à 25 min.



Couper les légumes

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

Couper l'oignon en deux et le hacher finement.

Peler l'ail, le hacher finement ou le presser. Couper les extrémités des haricots verts. 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.



Faire cuire les haricots

Remplir une grande casserole d'eau*, porter à ébullition, faire cuire les haricots verts 8 à 10 min pour qu'ils soient croquants.

Égoutter ensuite les haricots dans une passoire et rincer brièvement à l'eau froide. Dans la casserole, faire chauffer 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.



Préparer la sauce

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

Déglacer avec le bouillon préparé, 1 cs [2 cs] de miel et la crème 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 de la cuisson, ajouter 2 cs [4 cs] de beurre* à la sauce.



Dresser

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

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

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

