



Freude am Kochen-einfach gemacht!



KW32  
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

## Toskanische Zitronen-Pouletkeulen mit Thymian-Kartoffelspalten

Bei diesem Gericht können Kinderhände mithelfen. Zum Beispiel beim Gemüse waschen. Besonders viel Spass macht es auch die Zitronenschale fein zu raffeln und dann zu entsaften. Probieren ist erlaubt! Sauer macht ja bekanntlich lustig und Dein Kind wird nebenher mit Vitamin C versorgt. En Guete!



45 min.



Stufe 2



zuerst kochen



Pouletkeulen



Zitrone



Knoblauchzehe



Oregano



Thymian



rote Kartoffeln



Zucchini



Zwiebel



Sauerrahm

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Pouletoberkeulen	2	4
Zitrone	1/2	1
Knoblauch	1	2
Oregano, getrocknet 15)	1 g	2 g
Thymian	5 g	10 g
Kartoffeln, rot	500 g	1000 g
Zucchini	1	2
Zwiebel	1	2
Sauerrahm 7)	1 Pkg.	1 Pkg.

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) Kann  
Allergene enthalten (bitte  
Verpackungshinweise  
beachten)

### Nährwerte pro Person

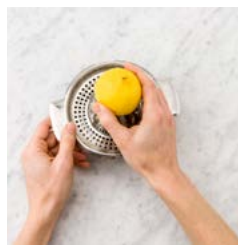
Kalorien: 719 kcal  
Kohlenhydrate: 66 g  
Fett: 38 g, Eiweiss: 32 g  
Ballaststoffe: 7 g

### Gut im Haus zu haben

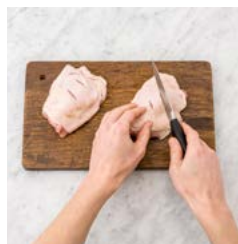
Olivenöl, Honig, (Dijon-)Senf, Salz, Pfeffer, Butter

### Was zum Kochen gebraucht wird

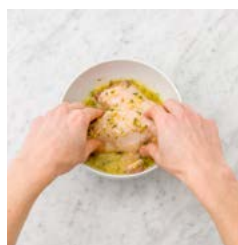
Backofen, Zitronenraffel und -presse, Knoblauchpresse, Küchenpapier, Frischhaltefolie,  
grosser Topf, Sieb, Backpapier, tiefes Backblech, Auflaufform, grosse Pfanne



**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Zitrone** heiss abwaschen, **Schale** fein raffeln und **Zitrone** entsaften. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Zitronensaft** und **-schale** mit **Knoblauch** vermischen. **Oregano**, 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Honig**, 1 TL **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben.

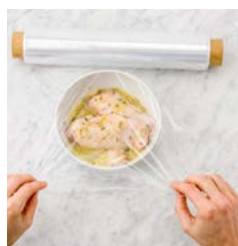


**2** **Pouletkeulen** mit Küchenpapier trocken tupfen, Oberseiten ein paar Mal leicht einschneiden. In die **Zitronenmarinade** geben und gut einmassieren. Dann mindestens 10 Min. mit Frischhaltefolie bedeckt ziehen lassen. **Thymian** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.



**3** **Kartoffeln** waschen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. In einem grossen Topf reichlich **Salzwasser** einmal aufkochen, **Kartoffeln** darin 5–7 Min. weich kochen lassen. Anschliessend in ein Sieb abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

**4** **Kartoffeln**, 1 ½ EL **Olivenöl**, **Thymian**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mischen. Dann auf einem tiefen, mit Backpapier belegten, Backblech verteilen, dabei Hälfte des Blechs für die Auflaufform frei lassen.



**5** **Pouletkeulen** mit **Marinade** in einer feuerfesten Auflaufform verteilen und zu den **Kartoffeln** auf das Backblech stellen. Beides auf der mittleren Schiene im Ofen 25–30 Min. knusprig backen.

**6** **Zucchini** waschen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Zwiebel** und etwas **Salz** zufügen und 2–3 Min. glasig andünsten. **Zucchini** zugeben und ca. 4. Min. unter Wenden weitergaren. **Sauerrahm** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**7** **Kartoffeln** und **Pouletkeulen** auf Tellern verteilen. **Zucchini**gemüse dazu anrichten und zusammen mit ein wenig **Sauerrahm** geniessen!