



Glasiertes Hähnchen mit Brokkoli

und goldbraunen Röstkartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: zartes Hähnchenfleisch aus dem Schenkel, glasiert mit einer würzig-süßen Sriracha-Marinade. Dazu gibt es einen aromatischen Dip, gebackenen Brokkoli und goldbraune Röstkartoffeln mit Petersilie, Schnittlauch und Zitrone. Das Leben kann so schön sein!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Brokkoli
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung
- 2 Packungen Hähnchenschenkenfilet
- 20g Schnittlauch & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise 3
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 872kcal, Fett 55.9g, Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 38.1g



1. Brokkoli schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, mit 3EL Pflanzenöl sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 20-25Min. rösten, bis die **Kartoffeln** knusprig und goldbraun sind.



3. Fleisch backen

Die **Sriracha-Sauce** (optional) mit der **1/2 der Gewürzmischung**, dem **Knoblauch**, 2EL Ketchup, 1-2EL (braunem) Zucker, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig sowie 1/2TL Salz und 1/2TL Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Sauce** einreiben. In eine Auflaufform legen und im Ofen auf der obersten Schiene in 15-20Min. goldbraun backen.



4. Gemüse backen

Den **Brokkoli** mit dem **Zitronensaft**, 2EL Pflanzenöl sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen. Auf das Backblech mit den **Kartoffeln** geben, 10-12Min. bevor diese gar sind, und mitbacken. **Tipp:** Je nach Größe des Blechs ggf. ein zweites Backblech verwenden.



5. Kräuter hinzufügen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Kartoffeln** und den **Brokkoli** mit den **Kräutern** und der **Zitronenschale** vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Dip anrühren

Die **restliche Gewürzmischung** mit 2EL Mayonnaise und etwas Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dip** verrühren. Das **Fleisch** auf Teller verteilen, mit den **Kartoffeln**, dem **Brokkoli** und dem **Dip** anrichten und servieren.