



Hähnchen und gebackenes Gemüse

mit cremigem Schnittlauch-Zitronen-Dressing



30-40min



3-4 Personen

Hier liegt der Clou im Kleingedruckten: Im Ofen geschmurgeltes Hähnchen und Gemüse – namentlich Zucchini, Romanasalat und Fleischtomate – sind gut. Noch viel besser werden sie allerdings mit unseren kleinen Verfeinerungsideen: Da gibt es einerseits ein fein-zitroniges Schnittlauchdressing, andererseits eine raffinierte Vinaigrette mit geröstetem Knoblauch. Welche ist dein Favorit?

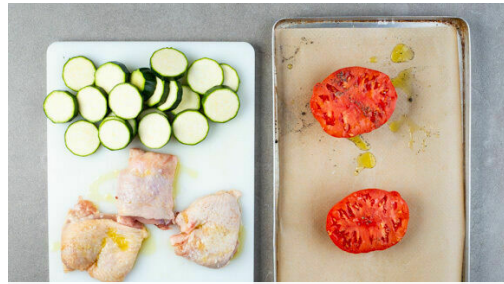
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 2 Fleischtomaten
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Schnittlauch
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

- 5TL Senf ¹⁰
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 739kcal, Fett 61.4g,
Kohlenhydrate 17.3g, Eiweiß 34.3g



1. Zutaten vorbereiten

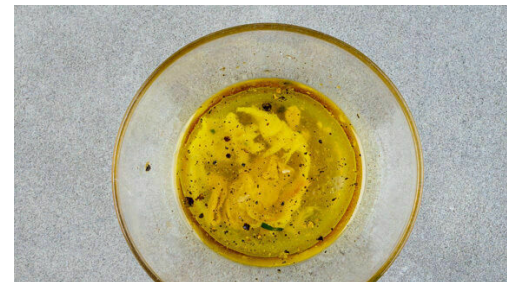
4. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Schnittlauch** fein schneiden. Die **Crème fraîche**, **2EL Zitronensaft**, die **1/2 des Schnittlauchs**, **4TL Senf**, **2TL Honig**, **4TL Wasser** sowie **1/2TL Salz** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren und **1TL Zitronenschale** unterrühren.



2. Gemüse backen

Die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen, gleichmäßig in der Mitte zweier Backbleche verteilen und den **Knoblauch samt Schale** zwischen das **Gemüse** legen. Das **Fleisch** auf die Backbleche geben und alles 20–25Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** goldbraun und das **Fleisch** gar ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Vinaigrette mischen

2TL Zitronensaft, 1EL Olivenöl, 1TL Honig, 1TL Senf und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einer **Vinaigrette** verrühren. Den **Knoblauch** schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter die **Vinaigrette** rühren.



3. Salat mitbacken

Den **Romanasalat** längs halbieren, dabei nicht die Enden entfernen, sonst fällt der **Salat** auseinander. Den **Knoblauch** von den Backblechen nehmen und beiseitelegen. Den **Salat** mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und im Ofen mit dem **Gemüse** und dem **Fleisch** die letzten 5-10Min. der Garzeit backen, bis die Ränder des **Salats** goldbraun sind.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** und den gerösteten **Romanasalat** mit dem **Schnittlauch-Zitronen-Dressing**, das **Ofengemüse** mit der **Vinaigrette** beträufeln. Mit dem **restlichen Schnittlauch** garniert servieren.