



Würziges Hähnchen-Arrabiata

mit Ofenkartoffeln



30-40min



2 Personen

“Arrabiata” wird frei mit “zornige oder leidenschaftliche Art” übersetzt! Das geht auf die Würze der Chilischoten in der Tomatensauce zurück, die ja perfekt dafür geeignet sind, das innere Feuer zu entfachen! Hast du denn auch schon Feuer gefangen? Dann probiere diese würzigen Hähnchenstreifen mit knackig-krossen Kartoffeln aus dem Ofen.

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- mehligkochende Kartoffeln
- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- Knoblauchzehe
- Karotte
- gehackte Dosentomaten
- Arrabiata Gewürzmischung
- Geflügelbrühwürfel⁹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler

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

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 535kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 32.7g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achtern und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 25-30Min. im Ofen goldbraun rösten.



2. Hähnchen würzen

Inzwischen die **Hähnchenbrüste** in ca. 2cm dicke Streifen schneiden und mit der **Hälfte des Arrabiata-Gewürzes** einreiben.



3. Karotten schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



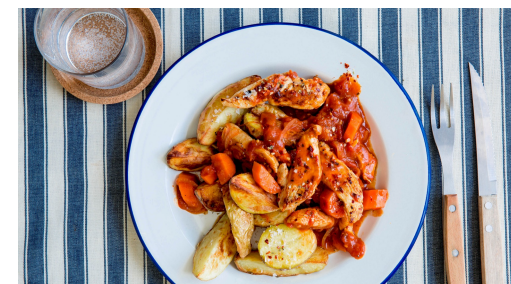
4. Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl erhitzen und das **Hähnchen** ca. 1-2Min. kross anbraten. Nun die **Karotten, Zwiebeln** und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere ca. 1-2 Min. mitbraten.



5. Sauce ansetzen

Das **Hähnchen** mit den **Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen und den **Brühwürfel** reinbröseln, für ca. 10-12Min. mittelhoch köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



6. Sauce fertigstellen

Zum Schluss die **Sauce** mit dem **restlichen Arrabiata-Gewürz** und etwas Salz nach eigenem Geschmack abschmecken und mit den **Kartoffeln** servieren.