



Hähnchen-Brot-Salat aus dem Ofen

mit Rauchmandeln und Oliven



ca. 45min



2 Personen

Panzanella ist ein rustikaler und immens köstlicher italienischer Brotsalat, der mit Gemüse zubereitet wird. Das Dressing, in dem Lauch, Paprika und Hähnchenkeulen rösten, wird mit viel Liebe, Knoblauch, schwarzen Oliven und Oregano angerührt. Geröstete Brotstückchen nehmen die Aromen der Dressing- und Gemüsesäfte besonders gut auf und transportieren sie ohne Umschweife dahin, wo sie hingehören - in deinen Mund!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Paprika
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 2 Ciabattabrötchen ^{1,6,7}
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier

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

Kochtipps

Wer mag, kann das Fleisch auch abkühlen lassen, vom Knochen lösen, in Stücke zupfen und unter den Salat mengen.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 51.5g, Kohlenhydrate 38.7g, Eiweiß 41.9g



1. Dressing anrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und mit der **½ der Oliven** grob würfeln, dann mit der **½ des Oregano**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. **Tipp:** Wer es etwas süßer mag, gibt noch ½TL Honig oder Zucker dazu.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Lauch** halbieren und in 3-4cm lange Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch**, die **Paprika** und die **restlichen Oliven** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit ca. **¾ des Dressings** vermengen.



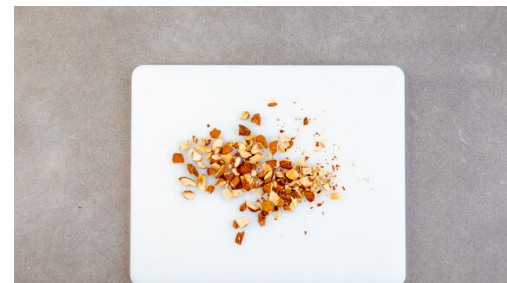
3. Fleisch und Gemüse rösten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und mit dem **restlichen Dressing** beträufeln, dann zwischen das **Gemüse** auf das Backblech legen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** ca. 40Min. im Ofen rösten, bis es gar und appetitlich gebräunt ist. Es ist okay, wenn der **Lauch** stellenweise etwas dunkler wird.



4. Brötchen mitrösten

Die **Brötchen** in 2-3cm große Stücke schneiden oder zupfen und während der letzten 5-7Min. der Garzeit mit auf das Backblech geben, dabei vorsichtig mit dem **Bratensaft** vermengen. Die Temperatur auf 225°C (205°C Umluft) erhöhen und die **Brötchenstücke** goldbraun rösten.



5. Mandeln hacken

Die **Mandeln** grob hacken. Das Blech aus dem Ofen holen, das **Fleisch** vorsichtig vom Blech nehmen und beiseitelegen. Den **Spinat** mit dem **Ofengemüse**, den **Croûtons** und dem **Bratensaft** vermengen. Das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Essig abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Mandeln** kurz vorm Servieren unter das **Gemüse** mengen. Den **Brot Salat** und das **Fleisch** auf Teller verteilen und servieren.