

# MARLEY SPOON



## Special: Gebackenes Hähnchen

mit buntem Ofengemüse und Senfsauce



40-50min



2 Personen

In Kanada feiert man Thanksgiving früher als in den USA, dieses Jahr schon am 10. Oktober. Dem feierlichen Anlass angemessen haben sich unsere Hähnchenkeulen in ein goldenes Gewand gehüllt. Die Karotten glänzen nicht nur in leuchtendem Orange, sondern auch wie die Feigen in einem noblen Lila, grüner Rosenkohl und gelbe Kartoffeln machen das Farbenspiel perfekt. Eine duftende Senfsauce dazu und fertig ist dein Fest der Sinne!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 lila Karotte
- 2 Feigen
- 200g Rosenkohl
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Balsamicoreme <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Butter <sup>7</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Messbecher

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 35.9g



### 1. Fleisch backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Hautseite nach oben im ggf. noch vorheizenden Ofen ca. 10Min. backen.



### 4. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **restlichen Thymian** von den Stängeln streifen und ebenfalls fein schneiden. Ca. 5Min. vor Ende der Backzeit 1EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Feigen** vierteln. Den **Rosenkohl**, die **Kartoffeln**, die **Karotten** und die **Feigen** mit **¾ des Thymians samt Stängeln**, 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen.



### 5. Sauce köcheln

Den **Knoblauch** in die Butter rühren und bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann mit ½EL Mehl bestäuben, den **Thymian** hinzufügen und ca. 2Min. rühren, bis das Mehl zu einer goldbraunen Paste wird. Langsam 100ml Wasser einrühren, dann den **Senf** und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren, aufkochen und ca. 2Min köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.



### 3. Gemüse mitbacken

Nach ca. 10Min. Backzeit das **Gemüse** und die **Feigen** um das **Fleisch** herum auf dem Backblech verteilen und im Ofen weitere 30-35Min. backen, bis das **Gemüse** gar und das **Fleisch** goldbraun und knusprig ist. Nach der Hälfte der Zeit das **Gemüse** wenden und das Blech um 180° drehen.



### 6. Petersilie schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Thymian** aus dem **Gemüse** entfernen. Das **Ofengemüse** auf Teller verteilen und mit der **Balsamicoreme** und der **Petersilie** garnieren. Mit dem **Fleisch** und der **Senfsauce** anrichten und servieren.