



## Hähnchen und Rosenkohlgemüse

vom Blech mit Knoblauchdip



30-40min



2 Personen

Es soll ja Leute geben, die keinen Rosenkohl mögen. Unvorstellbar, sagen wir. Wie könnte man den kleinen Sprossachsen, die heute zitronig angemacht und in Begleitung von Süßkartoffeln und Rote Bete daherkommen, widerstehen? Dazu gibt's Hähnchenschenkel, deren Knochen wir schon für dich entfernt haben, damit heute nur der Ofen ackern muss. Du musst Gemüse und Fleisch nur noch entspannt in den cremigen Knoblauchdip tunken. Mmmh!

## Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 200g Rosenkohl
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 784kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 46.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Rosenkohl** halbieren. Die **½ der Roten Bete** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Auflaufform befüllen

Das **Gemüse** mit den **Zitronenscheiben**, dem **Zitronensaft**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einer mittelgroßen Auflaufform vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Gemüse** verteilen.



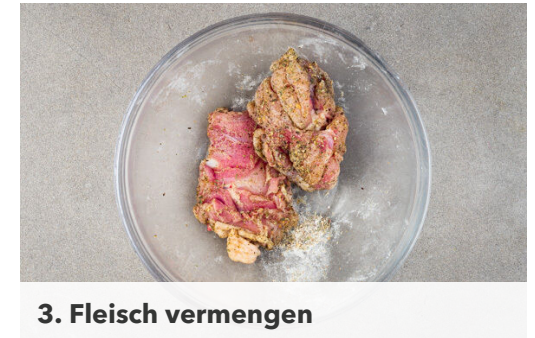
2. Zutaten schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in 1-2cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitrone** halbieren, dann **eine Hälfte** quer halbieren und in feine Scheiben schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



5. Gemüse und Fleisch backen

Das **Gemüse** mit dem **Fleisch** im Ofen 25-30Min. goldbraun und gar backen, dabei das **Gemüse** nach der Hälfte der Zeit erneut vermengen und das **Fleisch** wenden.



3. Fleisch vermengen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung**, 1EL Mehl, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Dip verrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 2EL Mayonnaise und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Gemüse** und das **Fleisch** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** servieren.