

MARLEY SPOON



Special: Hähnchen an Fenchelgemüse

mit Orange und gebackenen Kartoffeln



ca. 1h



2 Personen

So langsam weihnachtet es sehr ... Zumindest auf unseren Tellern, die mit goldbraunen Hähnchenschenkeln, feinen Fenchelscheiben und milden grünen Oliven festliche Stimmung verbreiten. Dann der Duft nach herbem Rosmarin und frischen Zitrusfrüchten, der aus der Küche in die Nasen der hungrigen Tischgäste strömt und uns mit einem Hauch mediterraner Winterstimmung beglückt - ach, die Adventszeit könnte ruhig länger andauern!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung grüne Oliven
- 5g Rosmarin
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Blutorange
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 1 Packung festkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- 1EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 33.1g



1. Zutaten schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Fenchel** halbieren und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Oliven** grob schneiden. Den **Rosmarin** abzupfen und grob schneiden.



4. Fleisch und Gemüse garen

Das **Fleisch** mit der Haut nach oben auf dem **Gemüse** platzieren. Die Pfanne aufbewahren. 1EL kalte Butter in kleinen Flocken über dem **Gemüse** und dem **Fleisch** verteilen, alles mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 40-45Min. im mittleren Teil des Ofens rösten. Das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit mit dem **Sud** begießen und ggf. mit Alufolie abdecken, falls es zu dunkel wird.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen. Die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Scheiben schneiden. Das **Brühgewürz** in 150ml warmem Wasser auflösen. Das **Gemüse**, die **Zwiebeln**, den **Knobi**, die **Oliven**, den **Rosmarin**, den **Zitronen- und Orangensaft**, die **Orangenscheiben** und die **Brühe** in eine große Auflaufform geben.



5. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm breite Spalten schneiden, dann mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im oberen Teil des Ofens 22-25Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je ½TL Salz und Pfeffer sowie 1EL Mehl einreiben. In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch** hineingeben, sobald das Öl sehr heiß ist und auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten.



6. Sauce zubereiten

Das **Fleisch** und das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen. Das **Fleisch** warm halten, das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, den **Sud** auffangen. **2EL Sud** mit 1EL Mehl verrühren, den **übrigen Sud** in die Pfanne geben. Den **angedickten Sud** unterrühren, die **Sauce** bei starker Hitze 2-3Min. eindicken lassen. Das **Fleisch** mit den **Kartoffeln**, dem **Gemüse** und der **Sauce** servieren.