



Mariniertes Rosmarin-Hähnchen

mit Kartoffeln und Fenchelgemüse



20-30Min.



3-4 Personen

Heute gibt es dieses saftige Paprika-Hähnchen mit Rosmarin und im Ofen geröstetem Gemüse! Der immergrüne, aromatische Rosmarinstrauch ist eines unserer Lieblingskräuter. Und da Rosmarin vor allem in südlichen Küstengebieten des Kontinent wächst, schmeckt es auch immer ein bisschen nach Urlaub.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- Frischer Rosmarin
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Fenchelknollen
- 3 grüne Paprika
- 1 Packung geräucherte Paprika
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- mittelgroße Pfanne

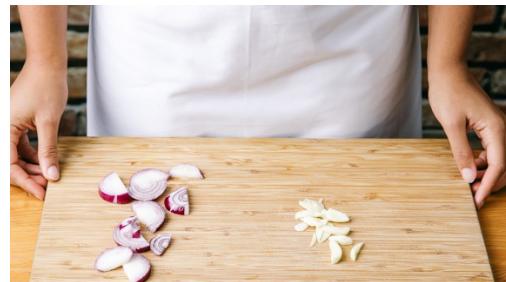
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 520.0kcal, Fett 23.4g, Eiweiß 32.6g, Kohlenhydrate 38.0g



1. Zwiebeln schneiden

Den Ofen auf 220°C Umluft oder 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und die **Zwiebeln** in grobe Streifen schneiden. Den **Knoblauch** in feine Scheiben schneiden.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, vom Korngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Kartoffeln** längs in Spalten schneiden.



3. Fenchel vorbereiten

Die **Fenchelknollen** vierteln und den Strunk heraus schneiden, dann in gleich große Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** quer zum Strunk halbieren.



4. Gemüse rösten

Nun das **komplette Gemüse** samt **Zwiebeln** und **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Auflaufform geben. Für ca. 15-20Min. im Ofen rösten.



5. Marinade mischen

Inzwischen den **Rosmarin** vom Stängel streifen und fein schneiden. Mit dem **geräucherten Paprikapulver**, Salz, Pfeffer und 1EL Olivenöl vermengen.



6. Hähnchen braten

Die **Hähnchenfilets** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. von jeder Seiten scharf anbraten, dann die Hitze ausschalten. Die **Hähnchen** mit der **Paprika-Marinade** einstreichen und für ca. 8-10Min. zum Gemüse in den Ofen garen. Gemeinsam servieren.