

MARLEY SPOON



Special: Stubenküken mit Zitronensauce

an Ofengemüse und Salat mit Cranberrys & Käse



30-40min



3-4 Personen

Stubenküken sind ein Leckerbissen für besondere Tage. Die Besonderheit des Tages kann hierbei subjektiv ausgelegt werden, nicht aber der Geschmack des superzarten und herrlich saftigen Fleisches in Zitronensauce mit Kapern. Die Junghühner werden mit Lauch und Karotten im Ofen geschmurgelt und sehr festlich zu einem gemischten Salat mit fruchtigen Cranberrys und würzigem Käse kredenzt. Ach, kann nicht jeder Tag Feiertag sein?

Was du von uns bekommst

- 50g getrocknete Cranberrys
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Lauch
- 2 Karotten
- 2 Baguettebrötchen¹
- 2 Packungen Kapern
- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 Stubenküken, mariniert und vorgegart
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Stücke italienischer Hartkäse⁷
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter⁷
- 1,5EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Schneebesen
- Küchenreibe
- 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 1179kcal, Fett 75.3g, Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 62.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 3EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Cranberrys** mit warmem Wasser bedecken und einweichen lassen.



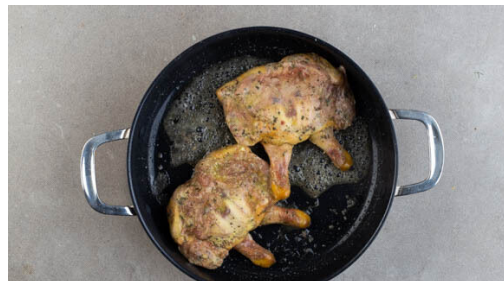
2. Gemüse backen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 5cm große Stücke schneiden, die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne, pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **½ des Knoblauchs** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 15-17Min. goldbraun und weich backen.



3. Brot rösten

Die **Brötchen** in dünne Scheiben schneiden und auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die weiche Butter mit dem **restlichen Knoblauch** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und auf das **Brot** streichen. Das **Brot** im Ofen in 8-10Min. goldbraun rösten. Die **Kapern** grob hacken. **1 Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



4. Stubenküken mitbacken

Die **Stubenküken samt Flüssigkeit** ggf. portionsweise in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. braten, bis die Haut knusprig wird, dann **ohne Bratensaft** auf das Backblech zu dem **Gemüse** geben und in 7-8Min. vollständig erwärmen. Die Pfanne **samt Bratensaft** aufbewahren.



5. Sauce köcheln

Die **Kapern**, **4EL Zitronensaft** und 2EL Butter in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1Min. erwärmen, dann 1,5EL Mehl unter Rühren hinzufügen, unter Rühren aufkochen und die **Sauce** 2-3Min. einköcheln lassen. Mit ggf. mehr **Brühgewürz** und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Den **Käse** in dünne Scheiben hobeln. Die **Cranberrys** abgießen. 4EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, die **Zitronenschale** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Salat**, dem **Käse** und den **Cranberrys** vermengen. Das **Gemüse** und die **Zitronensauce** auf Teller verteilen und das **Stubenküken** darauf anrichten. Mit dem **Knoblauchbrot** und dem **Salat** servieren.