



Würziges Hähnchen mit Ofengemüse

dazu cremige Salsa verde



ca. 40min



2 Personen

Wenn sich wie heute alles um den Dip dreht, fällt es schwer, sich an seine Tischmanieren zu erinnern und nicht mit den Fingern loszulegen. Unser italienisch gewürztes Dip-Gut besteht aus roter Paprika, Kartoffeln, Zucchini und wunderbar zartem Hähnchenschenkelfilet. Aber nun zur Sauce: Leuchtend grün dank Petersilie und Dill, wird die cremige Köstlichkeit mit Knoblauch und gerösteten Kürbiskernen püriert. Lecker-schlecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 25g Kürbiskerne
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 57.0g, Kohlenhydrate 50.1g, Eiweiß 39.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln, dann in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** ebenfalls in 2-3cm große Stücke schneiden.



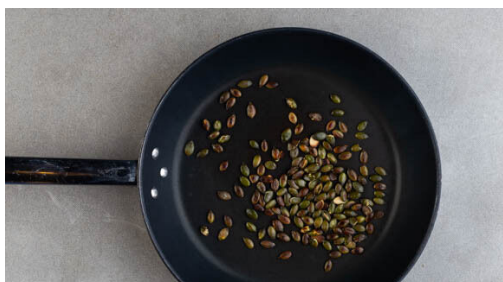
2. Gemüse würzen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Fleisch & Gemüse rösten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **italienischen Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl einreiben und auf dem **Gemüse** verteilen. Alles 20-25Min. im Ofen rösten und das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



4. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob schneiden.



6. Salsa verde pürieren

Die **Kräuter**, den **Knoblauch**, die **Kürbiskerne**, 1EL Essig, 2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fast glatt pürieren. 2EL Mayonnaise unterrühren und die **Salsa verde** ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Ofengemüse** mit dem **Fleisch** und der **Salsa verde** auf Teller verteilen und servieren.