



Glasiertes Hähnchen mit Brokkoli

und goldbraunen Röstkartoffeln



ca. 30min



2 Personen

Heute in deiner Box: zartes Hähnchenfleisch aus dem Schenkel, glasiert mit einer würzig-süßen Sriracha-Marinade. Dazu gibt es einen aromatischen Dip, gebackenen Brokkoli und goldbraune Röstkartoffeln mit Petersilie, Schnittlauch und Zitrone. Das Leben kann so schön sein!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 20g Schnittlauch & Petersilie

- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 947kcal, Fett 60.0g,
Kohlenhydrate 59.6g, Eiweiß 41.6g



1. Brokkoli schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 20-25Min. rösten, bis die **Kartoffeln** knusprig und goldbraun sind.



3. Fleisch backen

Die **Sriracha-Sauce** (optional) mit der **½ der Gewürzmischung**, dem **Knoblauch**, 1EL Ketchup, 1EL (braunem) Zucker, 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Sauce** einreiben. In eine Auflaufform legen und im Ofen auf der obersten Schiene in 15-20Min. goldbraun backen.



4. Gemüse backen

Den **Brokkoli** mit **2EL Zitronensaft**, 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf das Backblech mit den **Kartoffeln** geben, 10-12Min. bevor diese gar sind, und mitbacken.



5. Kräuter hinzufügen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Kartoffeln** und den **Brokkoli** mit den **Kräutern** und **1 TL Zitronenschale** vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Dip anrühren

Die **restliche Gewürzmischung** mit 1EL Mayonnaise und etwas Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dip** verrühren. Das **Fleisch** auf Teller verteilen, mit den **Kartoffeln**, dem **Brokkoli** und dem **Dip** anrichten und servieren.