



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 großer Brokkoli
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 20g Schnittlauch & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 939kcal, Fett 59.9g, Kohlenhydrate 58.4g, Eiweiß 41.4g



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.



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.



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.



5. Kräuter hinzufügen

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



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.



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.