



Rosmarinhuhn auf Linsengemüse

mit gratinierten Auberginen



30-40min



3-4 Personen

Rosmarin ein „Flu Fighter“? Aber ja! Er war bereits jahrhundertlang als Heilpflanze bekannt und in Verwendung, bevor er auch in der Küche Einzug hielt. Intensiv duftend verwandelt das würzige Kraut die zarte Hähnchenbrust in etwas ganz besonders Köstliches. Dazu gibt es ein feines Linsengemüse mit Karotten und im Ofen gratinierte Auberginenscheiben mit Käse.

Was du von uns bekommst

- 7
- 9

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

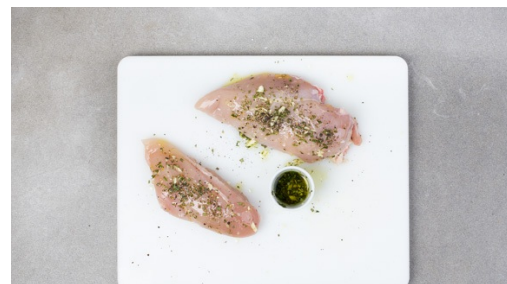
Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 13.8g, Kohlenhydrate 58.3g, Eiweiß 58.9g



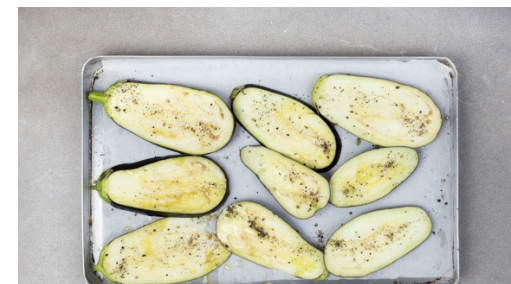
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, der Länge nach vierteln und in 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



2. Hähnchen vorbereiten

Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Rosmarin** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** mit dem **Kräuteröl** einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.



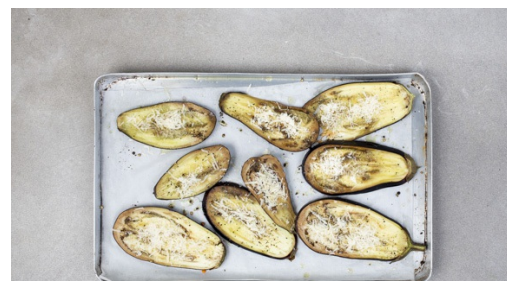
3. Auberginen schneiden

Die **Auberginen** der Länge nach in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Oberseite dünn mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 15-20Min. im Ofen weich garen. Das **Hähnchen** für ca. 15Min. mit in den Ofen geben, bis es auch in der Mitte durchgegart ist.



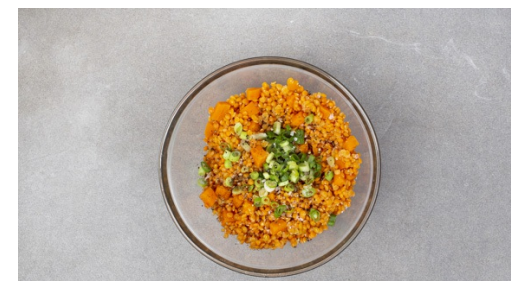
4. Linsen ansetzen

800ml Wasser mit dem **Brühwürfel** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die **Linsen** und die **Karotten** unterrühren und abgedeckt bei schwacher Hitze 7-9Min. leicht köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind, aber noch Biss haben.



5. Auberginen gratinieren

Den **Hartkäse** fein reiben und in den letzten 5Min. der Backzeit auf den **Auberginenscheiben** verteilen.



6. Linsengemüse abschmecken

Das **Linsengemüse** mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in ca. 1-2cm dicke Tranchen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** und den **Soft aus der Auflaufform** unter die **Linsen** mischen. Das **Fleisch** und die gebackenen **Auberginenscheiben** auf dem **Linsengemüse** anrichten und servieren.