



## 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 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 Mayonnaise<sup>3</sup>
- 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 854kcal, Fett 56.8g, Kohlenhydrate 48.0g, Eiweiß 39.1g



### 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.



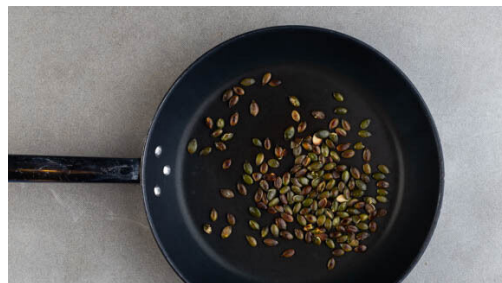
### 2. Gemüse würzen

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 untermischen 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.