



Thymian-Hähnchen aus dem Ofen

mit aromatischem Kartoffel-Fenchel-Salat



30-40min



2 Personen

Das zarte Hähnchen wird mit Lauch und einer köstlichen Zitronen-Thymian-Knoblauch-Mischung im Ofen gebacken. Das duftet einfach wunderbar, während du den feinen Kartoffelsalat mit knackigem Fenchel und Sellerie zubereitest. Da macht der Feierabend gleich doppelt Spaß!

- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Fenchelknolle
- 2 Stangensellerie ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Mit dem Wasserkocher sparst du Zeit, du kannst das Wasser für die Kartoffeln aber auch direkt im Topf zum Kochen bringen.

Sellerie (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

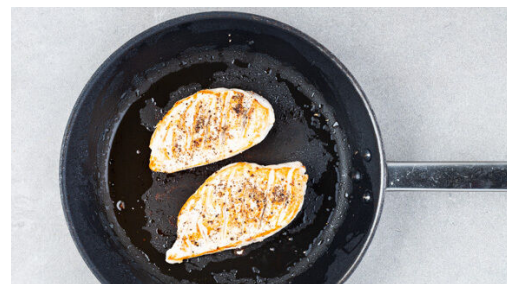
Energie 588kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 34.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblätter** abstreifen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch**, den **Thymian**, **1TL Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** mit 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



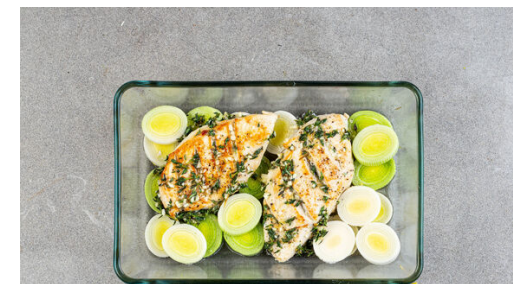
Große Kartoffeln ggf. halbieren, dann die **Kartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen, salzen und bei starker Hitze 10-15Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



In einem Wasserkocher ca. 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal zu **2 dünnen Schnitzeln** halbieren und im Abstand von ca. 1 cm schräg einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



Inzwischen den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Fenchelgrün** für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **Fenchel** mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen.



Den **Lauch** in 1-2cm breite Ringe schneiden.
Das **Fleisch** und den **Lauch** in eine
Auflaufform geben, mit dem **Thymian-
Zitronen-Öl** beträufeln und anschließend im
Ofen 12-15Min. garen, bis das **Fleisch** durch
ist.



Den **Sellerie** in feine Scheiben schneiden.
Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.
Die **Kartoffeln**, den **Fenchel**, den **Sellerie**,
die **Petersilie** und 1 EL Olivenöl vermengen,
dann den **Bratensaft** aus der Auflaufform
untermischen. Das **Fleisch** in Tranchen
schneiden, mit dem **Lauch** auf dem
Kartoffel-Salat anrichten und mit dem
Fenchelgrün garniert servieren.