



<650kcal: V1: Hähnchen in Oliven-Marinade

im Ofen gebacken mit Kartoffel-Fenchel-Gemüse



ca. 35min



3-4 Personen

Es gibt viele gute Gründe dafür, unsere Hähnchenbrust zusammen mit dem Gemüse im Ofen zu backen: Die Röstaromen von Oregano, Knoblauch und Oliven verteilen sich so besonders gut auf das Fleisch und die Kartoffeln. Außerdem bleibt das Hähnchen durch die austretende Flüssigkeit von Fenchel und Zucchini besonders saftig. Und drittens? Gibt es heute keine Töpfe und Pfannen zu schrubbten. Großartig!

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1kg Babykartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 Fenchelknollen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 637kcal, Fett 30.3g,
Kohlenhydrate 52.6g, Eiweiß 35.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen. Die **½ der Oliven** und den **Knoblauch** grob würfeln. Die **übrigen Oliven** in Scheiben schneiden. Die **Schale einer Zitrone** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **andere Zitrone** in dünne Scheiben schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit der **restlichen Marinade** vermengen. Das **Fleisch** zu dem **Gemüse** auf das Blech geben und alles 20-25Min. backen, bis das **Fleisch** und die **Kartoffeln** gar sind.



Den **Knoblauch** und die **gewürfelten Oliven** mit **2TL Oregano**, **2TL Zitronenschale**, dem **Zitronensaft**, **4EL Olivenöl** sowie je **1TL Salz** und **Pfeffer** verrühren. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.



Die **Tomaten** fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln. Die **Tomaten** und die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren.
Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in
ca. 2cm breite Stücke schneiden. Den
Fenchel je längs halbieren und in ca. 2cm
breite Streifen schneiden, den Strunk und
die Stiele entfernen. Die **Kartoffeln**, die
Zucchini, den **Fenchel**, die
Zitronenscheiben und die **Olivenscheiben**
auf den Blechen mit **$\frac{3}{4}$ der Marinade**
vermengen.



Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** auf Teller geben. Den **Tomatensalat** darüber verteilen und servieren. **Tipp:** Für extra Geschmack ggf. vorhandenen **Bratensaft** von den Blechen über das Gericht träufeln.