



<650kcal: V1: Hähnchen in Oliven-Marinade

im Ofen gebacken mit Kartoffel-Fenchel-Gemüse

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!



ca. 35min



2 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 30.3g,
Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 35.2g



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 **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** 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 **1TL Oregano**, **1TL Zitronenschale**, dem **Zitronensaft**, **2EL Olivenöl** sowie je **½TL Salz** und **Pfeffer** verrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.



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



Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren.
Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in
ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Den
Fenchel 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 dem Blech mit **¾ 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 dem Blech über das Gericht träufeln.