



V: Bio-Hähnchen mit Tomate und Mozzarella

dazu gebackene Kartoffeln und Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Das ist leckere italienische Küche, wie sie besser nicht sein könnte: Das zarte Bio-Hähnchenfleisch ist dank der Füllung aus frischer Tomate und cremigem Mozzarella wunderbar saftig. Dazu gibt es ein aromatisches Pfannengemüse mit Zucchini und Karotten sowie knusprige Kartoffeln aus dem Ofen. Für garantiert glückliche Gesichter und volle Bäuche bei Klein und Groß dringend zu empfehlen!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 1 Mozzarella ⁷
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, ofenfeste Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Zahnstocher

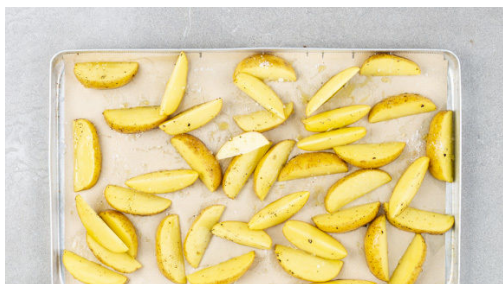
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 53.8g, Eiweiß 41.8g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in gleich große Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind.



2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



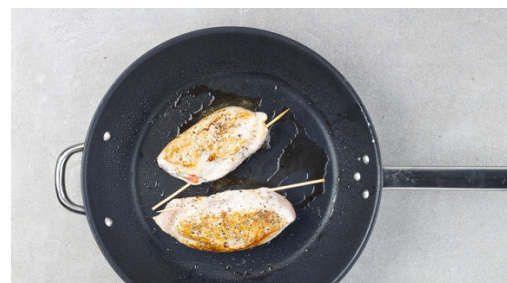
3. Zutaten vorbereiten

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden.



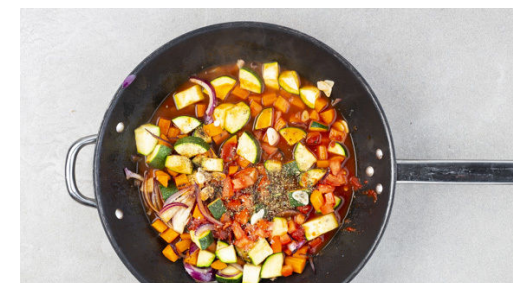
4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils mit einem scharfen Messer waagrecht eine Tasche einschneiden. Den **Mozzarella** mit 2 **Prisen Gewürzmischung** vermengen und mit der **½ der Tomaten** in die **Hähnchentaschen** füllen. Die Öffnung mit je 1 Zahnstocher verschließen.



5. Fleisch garen

Die **Hähnchentaschen** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Anschließend 9-12Min. im Ofen weitergaren, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** nach dem Anbraten in eine Auflaufform geben.



6. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, die **Zucchini** und die **restlichen Tomaten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl 2-3Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** unterrühren, mit 300ml Wasser ablöschen und 2-3Min. köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Zucker und der **Gewürzmischung nach Geschmack** würzen und mit dem **Hähnchen** und den **Kartoffeln** servieren.