



Special <650kcal V1: Hähnchen mit Oliven

im Ofen gebacken mit Kartoffel-Fenchel-Gemüse



ca. 35min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

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.



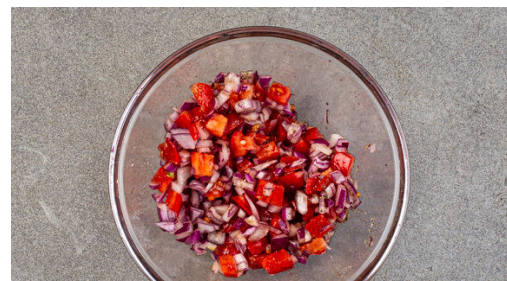
4. Fleisch und Gemüse backen

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.



2. Marinade anrühren

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.



5. Tomatensalat zubereiten

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



3. Gemüse schneiden

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.



6. Fleisch schneiden

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.