



Zartes Hähnchen mit Joghurtdip

und rustikalem Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Zu Recht ein Klassiker ist dieses köstliche Gericht unserer englischen Köchin Liberty: Saftige, gegrillte Hähnchenbrust trifft auf im Ofen geröstetes Karotten-Pastinaken-Bete-Gemüse und einen schnellen Knoblauch-Joghurt-Dip. Simply the best!

Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 2 Pastinaken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt⁷
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform oder Backblech
- mittelgroße Grillpfanne oder Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 509kcal, Fett 16.3g, Kohlenhydrate 39.8g, Eiweiß 43.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete**, die **Karotte** und die **Pastinaken** schälen und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden.

Tipp: Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden.



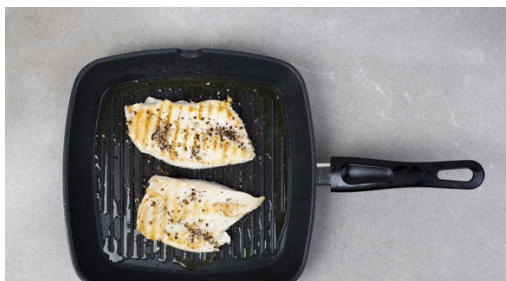
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** und die **Zwiebeln** auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben, mit 1EL Olivenöl und etwas Salz vermengen und im Ofen 25-30Min. rösten. Nach ca. 15Min. einmal wenden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne ca. fingerdick flach klopfen und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer Grillpfanne oder einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt 3-5Min. goldbraun anbraten, zum **Gemüse** in den Ofen geben und 5-8Min. backen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



5. Joghurtsauce mischen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt**, **1TL Zitronenschale**, **1EL Zitronensaft** und den **Knoblauch** zu einer **Sauce** verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und unter das **Ofengemüse** mischen. Das **Gemüse** mit dem **Hähnchen** anrichten und servieren, die **Joghurtsauce** und die **Zitronenspalten** dazu reichen.