



## Zartes Hähnchen mit Dillcreme

auf buntem Ofengemüsesalat



30-40min



2 Personen

Saftig und zart zugleich, genau so mögen wir unser Hähnchenbrustfilet am liebsten! Dazu noch ein leckerer Ofengemüsesalat aus Fenchel, Roter Bete, Pastinake, Karotte und Zwiebel sowie ein cremig-erfrischender Dip mit Dill – hach, das ist einfach zum Reinlegen gut!



- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

10

- 1 Päckchen edelsüßes  
Paprikapulver
- 10g frischer Dill
- 1 Becher saure Sahne

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 642.0kcal, Fett 34.8g, Eiweiß 38.6g, Kohlenhydrate 39.7g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Senf** mit 1 EL Olivenöl, dem **Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer verrühren und das **Fleisch** damit einreiben.



Die **Rote Bete** schälen, halbieren, in ca. 1cm breite Spalten schneiden, mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die **Karotte** und die **Pastinake** schälen und schräg in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, den Strunk entfernen. Das **Fenchelgrün** beiseitelegen.



Nach ca. 10Min. Backzeit das **Gemüse** einmal wenden. Das **Fleisch** auf das Blech mit der **Roten Bete** geben und 15-20Min. mitgaren, bis es in der Mitte durch ist. Die **Dillspitzen** abzapfen und fein schneiden.



Die **Karotten**, die **Pastinaken**, den **Fenchel**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Beide Bleche in den Ofen geben und das **Gemüse** 25-30Min. backen, bis es gar und an den Rändern leicht gebräunt ist.



Den **Dill** unter die **saure Sahne** rühren und mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Ofengemüse** mit dem **ausgetretenen Fleischsaft**, dem **Zitronenabrieb**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Gemüse** anrichten, mit der **Dillcreme** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f68284289fe27ddc7c7b21cde471c330\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(422d5b9f9ba3e618ff84327faa03f0b1\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1f62ea705694bcbeaffcca6e2ab5056e\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**