



## Zartes Hähnchen mit Dillcreme

auf buntem Ofengemüsesalat



30-40min



3-4 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-frischender Dip mit Dill - hach, das ist einfach zum Reinlegen gut!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Rote Beten
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 Fenchelknollen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf  
10
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 10g frischer Dill
- 2 Becher saure Sahne

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 591.0kcal, Fett 27.3g, Eiweiß 39.1g, Kohlenhydrate 42.5g



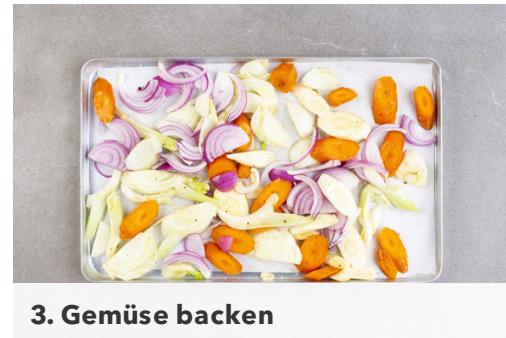
### 1. Zwiebeln schneiden

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



### 2. Gemüse schneiden

Die **Rote Bete** schälen, halbieren, in ca. 1cm breite Spalten schneiden, mit 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die **Karotten** und **Pastinaken** 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.



### 3. Gemüse backen

Die **Karotten**, die **Pastinaken**, den **Fenchel**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 2-3EL 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.



### 4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Senf** mit 1-2EL Olivenöl, dem **Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer verrühren und das **Fleisch** damit einreiben.



### 5. Fleisch mitgaren

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** abzupfen und fein schneiden.



### 6. Dillcreme zubereiten

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.