



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-erfrischender 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 Senf¹⁰
- 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.



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.



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.



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.



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.



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.