



Brathähnchen mit Kartoffeln

mit Brokkoli und Kirschtomaten



ca. 45min



4 Portionen

Genieße ein köstliches Abendessen für Groß und Klein mit minimalem Aufwand: Unser Rezept für diese gebackenen Hähnchenoberkeulen mit Kartoffeln, Brokkoli und fruchtigen Kirschtomaten benötigt nur 10 Minuten aktive Vorbereitung - den Rest erledigt der Backofen für dich. Perfekt für stressfreie Abende oder ein entspanntes Sonntagsessen und glückliche Familien. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 1kg Babykartoffeln
- 500g Kirschtomaten
- 20g Rosmarin & Thymian
- 1 großer Brokkoli

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier

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

Allergene

Senf (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 50.6g, Kohlenhydrate 53.7g, Eiweiß 33.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



2. Fleisch würzen

Die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Kirschtomaten** und die **½ Rosmarins und des Thymians** in eine große Auflaufform geben und mit 4EL Olivenöl und je 1TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl und 2TL Senf einreiben, auf das **Gemüse** legen und die **restlichen Kräuter** auf das **Fleisch** legen.



3. Fleisch & Gemüse backen

Das **Fleisch** und das **Gemüse** 40-45Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** goldbraun und knusprig ist, die **Kartoffeln** gar sind und die **Tomaten** aufplatzen.



4. Brokkoli schneiden

Inzwischen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln.



5. Brokkoli backen

Den **Brokkoli** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten in der Auflaufform mit 2EL Balsamicoessig beträufeln. Den **Brokkoli** auf der unteren Schiene 10-15Min. rösten, bis er gar und an einigen Stellen appetitlich gebräunt ist.



6. Fertigstellen & servieren

Nach der Backzeit die **Rosmarin- und Thymianzweige** entfernen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** aus der Auflaufform mit dem **Brokkoli** anrichten, mit dem in der Auflaufform **verbliebenen Saft** beträufeln und servieren.