



Glasiertes Hähnchenbrustfilet

mit würzig-pikantem Ofengemüse



30-40min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: zarte Hähnchenbrust, die im Ofen mit einer süß-sauren Glasur aus Olivenöl, Limettensaft, Honig und einer pikanten Gewürzmischung aus Chili, Knoblauch und Thymian gegart wird. Dazu gibt es einen saftig-bunten Mix aus Aubergine, Paprika und Zucchini.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen scharfe Gewürzmischung
- 1 Päckchen Honig
- 2 gelbe Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 443kcal, Fett 21.2g, Kohlenhydrate 18.3g, Eiweiß 40.8g



1. Limette vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



2. Gewürzglasur mischen

Den **Limettenabrieb**, den **Limettensaft**, die **1/2 der Gewürzmischung**, den **Honig** und 1-2EL Olivenöl verrühren. **Tipp:** Den **Honig** ggf. vorher im heißen Wasserbad in einer kleinen Schüssel flüssig werden lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** und die **Auberginen** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Gemüse rösten

Das **Gemüse** mit 1-2EL Olivenöl vermengen und kräftig mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-20Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist. Dabei besonders darauf achten, dass die **Auberginen** weich sind.



5. Fleisch anbraten

Inzwischen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Anschließend beide Seiten mit etwas **Gewürzglasur** bepinseln.



6. Fleisch zu Ende garen

Das **Fleisch** während der letzten 10Min. der Backzeit zum **Gemüse** auf das Blech geben und mitbacken, dabei regelmäßig mit der **Gewürzglasur** einpinseln, bis alles verbraucht ist. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und in Streifen schneiden. Das **Hähnchen** mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit **Koriander** bestreut servieren.