



Krosses Hühnchen

mit Ofengemüse und Knofi-Joghurt-Soße

30-40Min. 2 Personen

Auch wenn die BBQ-Saison noch nicht eröffnet ist: Wir grillen saftige Hähnchenfilets! Rote Beete, Karotten und Pastinaken sorgen nicht nur für Farbe auf dem Teller, sondern schmecken auch so wunderbar, vor allem mit unser Knofi-Joghurt-Soße. Damit kannst du richtig Eindruck schinden!

Was du von uns bekommst

- 1x Pastinake
- 1 Knoblauchzehe
- 10g glatte Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Senf¹⁰
- 150g Joghurt⁷
- 1x Rote Beete
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Borgmeier Hähnchenbrüste aus dem Paderborner Land

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Grillpfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 515.0kcal, Fett 19.2g, Eiweiß 43.1g, Kohlenhydrate 34.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. **Rote Beete**, **Karotten** und **Pastinake** schälen und in 1,5cm dicke Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen und ebenfalls in Spalten schneiden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** nun auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl sowie etwas Salz vermengen und im Ofen für 25-30Min. garen. Nach 15Min. das Gemüse einmal wenden.



3. Joghurtsauce zubereiten

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Von der halben **Zitrone** die Schale abreiben und den Saft auspressen, die andere Hälfte in Spalten scheiben. In einer Schüssel den **Joghurt**, 1TL **Zitronenschale** sowie 1EL **Zitronensaft**, den **Senf** sowie den **Knoblauch** miteinander vermixen und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** trocken tupfen und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit einem Nudelholz oder der Rückseite einer Pfanne fingerdick flach klopfen. Filets auf einem Teller mit 1EL Olivenöl und Salz und Pfeffer würzen.



5. Hähnchen braten

Eine Grillpfanne oder eine große Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. Das **Hähnchen** in der Pfanne von beiden Seiten ca. 3-5Min. goldbraun anbraten, bis es gar ist. Inzwischen die **Petersilie** grob hacken.



6. Gemüse fertigstellen

Zum Schluss die **Petersilie** unter das Gemüse heben. Dazu die Hähnchenfilets mit der Knof-Joghurtsauce und den Zitronenspalten servieren.