



Kräuterhähnchen an Ofengemüse

mit goldenen Kartoffelspalten und Oliven



ca. 30min



2 Personen

Heute zaubern wir mal wieder eine mediterran anmutende Köstlichkeit, denn manchmal muss man sich einfach ans Mittelmeer unter einen Olivenbaum träumen ... Apropos: Oliven finden sich auch in unserem wunderbar aromatischen Ofengemüse wieder, das mit Fenchel, Tomaten und Kartoffeln daherkommt. Dazu servieren wir ein saftiges Hähnchenbrustfilet, das mit Oregano gewürzt und in der Pfanne schön goldbraun gebraten wird. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Fenchelknolle
- 1 Tomate
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 606kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 35.8g

1

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Den **Fenchel** halbieren, vom Strunk befreien und längs in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für das Anrichten aufbewahren. Die **Tomate** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Oliven** halbieren.

4

4. Sauce anrühren

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, mit 1EL Butter in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. 1EL Mehl zugeben, gründlich unterrühren und ca. 1Min. weiterbraten. 100ml Wasser und 1EL hellen Essig zugeben und ca. 1Min. einköcheln, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

2. Gemüse backen

Das **Gemüse** aus Schritt 1 auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 4TL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 19-22Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

5

5. Anrichten & servieren

Das **Fleisch** auf dem **Ofengemüse** anrichten und mit der **Sauce** beträufeln, ggf. mit dem **Fenchelgrün** bestreuen und servieren.

3

3. Fleisch zubereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden, kräftig mit Salz und Pfeffer sowie ⅓ des **Oreganos** würzen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird direkt weiterverwendet.

6

6. O liebe Olive

Oliven sind nicht jedermanns Sache, aber wer ihren Geschmack liebt, der kann in diesem Rezept noch mehr davon haben: Dazu die Hälfte der Oliven nicht im Ofen backen, sondern sehr fein gewürfelt mit dem Knoblauch zusammen anbraten und für die Sauce verwenden. Hmmm, köstlich!