



Glasiertes Hähnchen an Röstgemüse

mit cremigem Zwiebeldip



30-40min



3-4 Personen

Heute lassen wir den Ofen mal ganze Arbeit leisten: Er röstet uns nicht nur Karotten, Süßkartoffeln und Brokkoli, sondern auch die Zwiebeln für unseren Dip mit saurer Sahne. Während der Ofen ackert, rühren wir ganz entspannt eine köstliche Honig-Senf-Glasur für unser Hähnchenfilet an, das kurz in die Pfanne hüpf – und schon steht das Essen auf dem Tisch. Kinderleicht und tierisch lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großer Brokkoli
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Becher saure Sahne¹

Was du zu Hause benötigst

- 2½EL Senf²
- 3EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 578kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 40.8g, Eiweiß 38.0g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** und die **Süßkartoffeln** ggf. schälen, halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und vierteln. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und pro Blech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 10Min. backen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und von allen Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Glasur** zugeben und weitere 4-5Min. kochen, bis das **Fleisch** gar ist, dabei gelegentlich umrühren, damit die **Glasur** nicht anbrennt.



2. Glasur anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** mit 3EL Honig, 2½EL Senf, 2EL (Weißwein-)Essig, 3EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Glasur** verrühren. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls die **Glasur** zu dickflüssig ist.



5. Dip anrühren & servieren

Die **Zwiebeln** etwas abkühlen lassen, in feine Würfel schneiden und mit der **sauren Sahne**, 2TL (Weißwein-)Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Das **Fleisch** mit der **Glasur** und dem **Ofengemüse** anrichten und mit dem **Dip** servieren.



3. Brokkoli backen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Brokkoli** nach der Backzeit aus Schritt 1 zum **Gemüse** auf die Bleche geben und alles im Ofen weitere 10-12Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



6. Kräuter-Reste

Der Zwiebeldip lässt sich ganz unkompliziert mit etwas fein geschnittener Petersilie oder ein paar Schnittlauchröllchen verfeinern - schau einfach mal nach, ob es bei dir im Kühlschrank noch entsprechende Reste gibt!