



Glasiertes Hähnchen an Röstgemüse

mit cremigem Zwiebeldip



30-40min



2 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 hüpfert – und schon steht das Essen auf dem Tisch. Kinderleicht und tierisch lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 großer Brokkoli
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher saure Sahne¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf²
- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 645kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 44.0g, Eiweiß 41.6g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** und die **Süßkartoffel** ggf. schälen, halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 10Min. backen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und von allen Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL 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 1½EL Honig, 1EL Senf, 1EL (Weißwein-)Essig, 2EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Glasur** verrühren.



5. Dip anrühren & servieren

Die **Zwiebeln** etwas abkühlen lassen, in feine Würfel schneiden und mit der **sauren Sahne**, 1TL (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 das Blech 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!