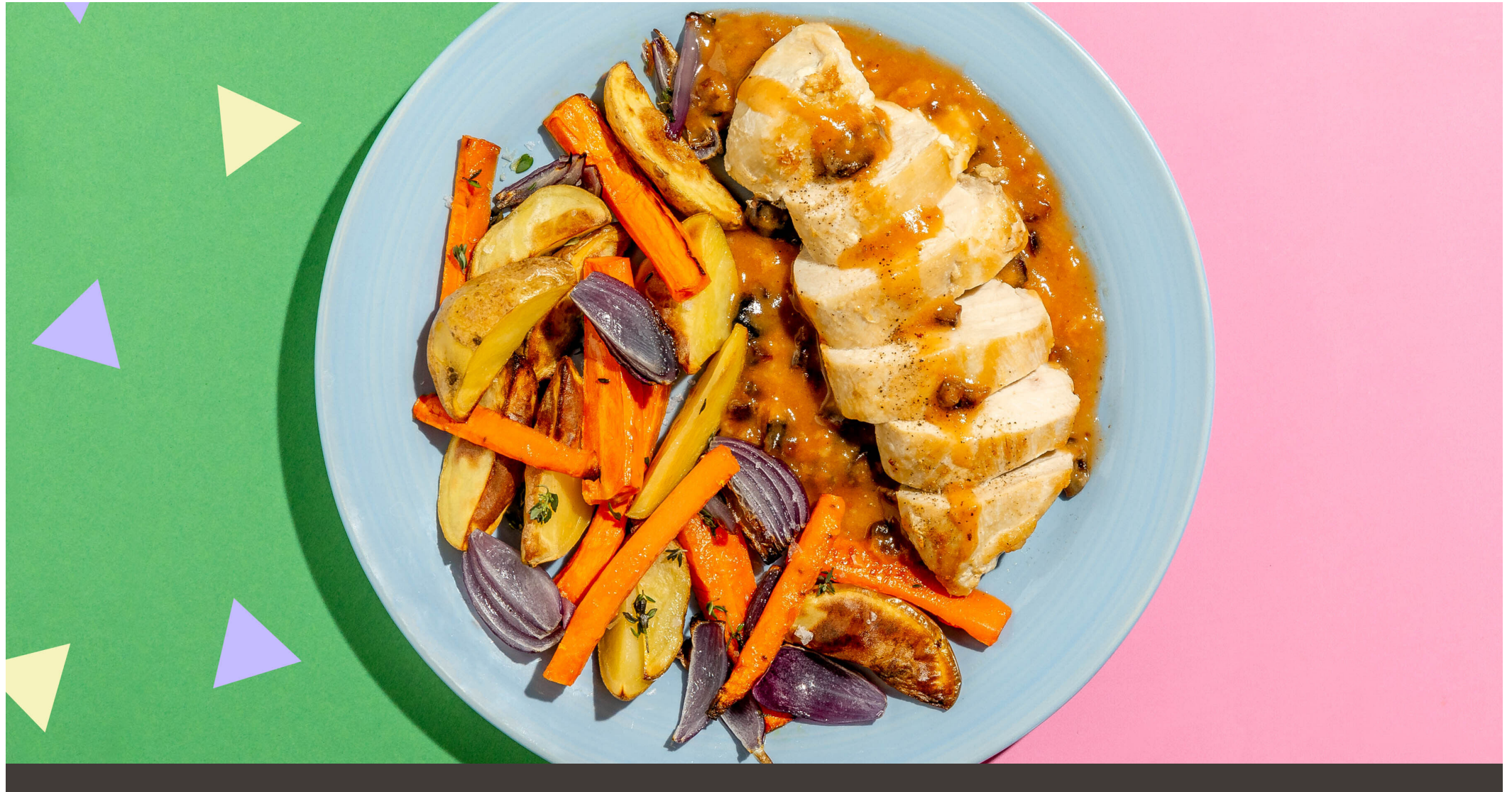


MARLEY SPOON



Zartes Hähnchen mit Cranberrysauce

dazu Ofengemüse mit Zitronenthymian



ca. 35min



4 Portionen

Ein bisschen was gönnen darf man sich schon ab und an, finden wir. Deshalb gibt es heute saftiges Hähnchenschnitzel mit gerösteten Karotten und Kartoffeln, dazu eine raffinierte Sauce mit Cranberrys. Dieses Gericht ist nicht nur lecker, es bereitet sich auch fast von selbst zu, da alles letztlich gemeinsam im Ofen gemütlich vor sich hin brutzelt. Fix das Sößchen angerührt - fertig ist der königliche Schmaus!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 25g getrocknete Cranberrys
- 20g Zitronenthymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter²
- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 680kcal, Fett 25.8g, Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 36.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe in 6-8 Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und in ca. 1,5cm breite Stifte schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in je 8 Spalten schneiden.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **je 2 gleich große Schnitzel** schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und in eine mittelgroße Auflaufform legen, die Pfanne aufbewahren. Das **Fleisch** im Ofen in 5-7Min. fertig garen.



2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln** und die **Karottenstifte** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Mit 4EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und im Ofen ca. 12Min. garen. Dann die **Zwiebeln** mit aufs Blech geben und weitere 8-13Min. mitgaren, bis die **Kartoffeln** leicht knusprig sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Sauce zubereiten

Die **Cranberrys** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 2EL Mehl bestäuben, 2EL Ketchup und 300ml Wasser einrühren. Die **Sauce** 3-4Min. bis zur gewünschten Bindung einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Ofengemüse** mit dem **Zitronenthymian** vermengen und mit dem **Fleisch** anrichten. Mit der **Cranberrysauce** servieren.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Cranberrys** grob schneiden. Die **Zitronenthymianblättchen** von den Stängeln streifen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Schmeckt Bombe!

Hat sich da etwa schon jemand ein Stück Brot geschnappt und an den Bratensaft in der Auflaufform gemacht? Dann ist es höchste Zeit, ihn zu stoppen! Denn natürlich sollen alle was davon haben, und deshalb rühren wir die Quintessenz des Hähnchengarens vor dem Abschmecken mit in die Sauce. Falls es bereits zu spät ist: 2TL Meerrettich geben unserer cremig-eleganten Sauce einen ganz dezenten Wumms.