



Zartes Hähnchen mit Cranberrysauce

dazu Ofengemüse mit Zitronenthymian



ca. 35min



2 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!

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 25g getrocknete Cranberrys
- 10g Zitronenthymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet

- 1TL Butter ²
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

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

Energie 706kcal, Fett 29.5g,
Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 35.9g



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 **Zwiebel** schälen und in 8 Spalten schneiden.



Die **Kartoffeln** und die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL 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.



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



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



Die **Cranberrys** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben, 1EL Ketchup und 200ml 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.



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: 1TL Meerrettich gibt unserer cremig-eleganten Sauce einen ganz dezenten Wumms.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**