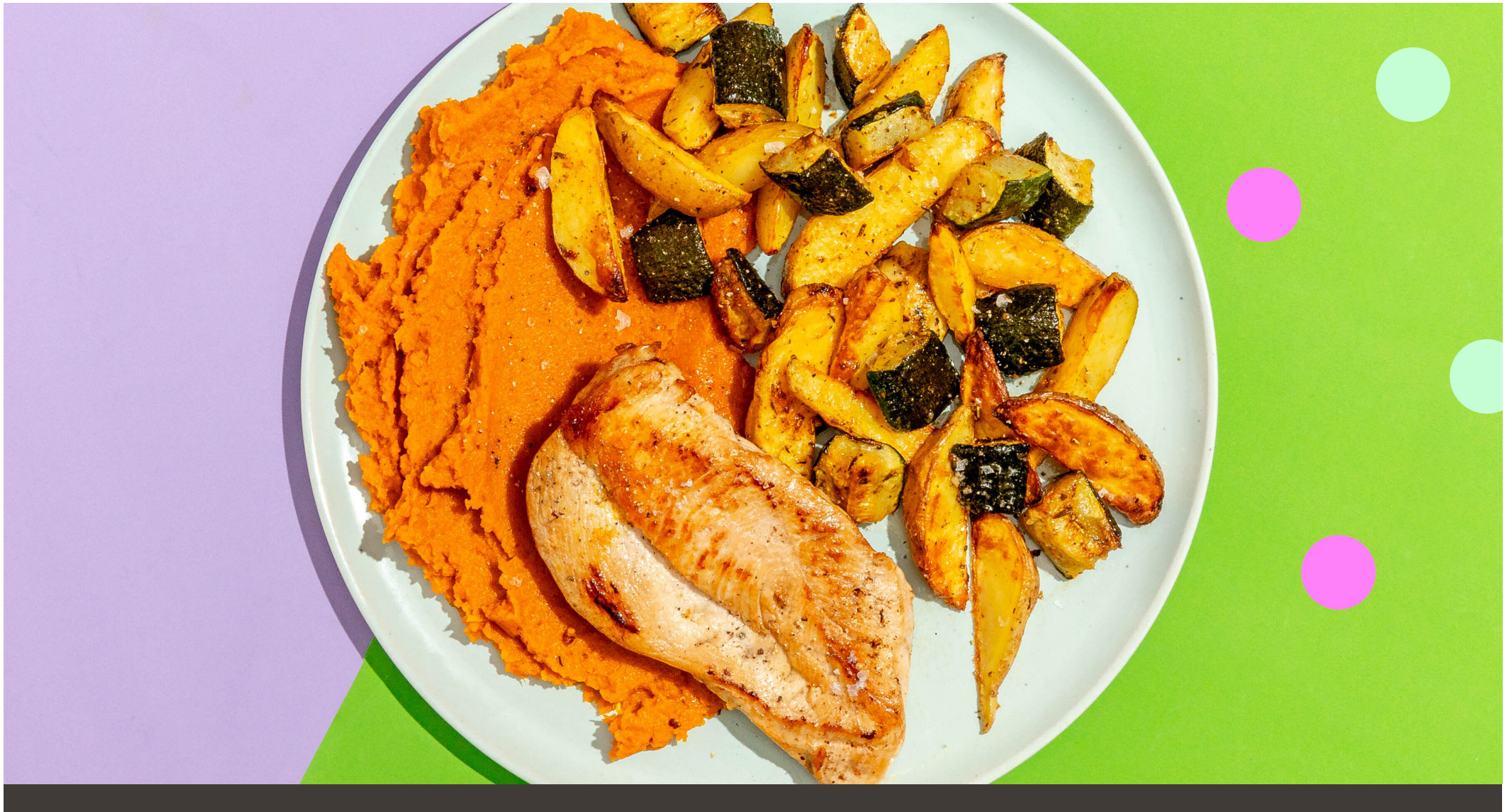




Saftige Hähnchenfilets mit Ofengemüse

und einem Püree aus gerösteten Karotten



30-40min



3-4 Personen

Heute machen wir mal wieder Urlaub in der Küche: Es geht ans Mittelmeer! Kartoffeln und Zucchini werden mit einer griechischen Gewürzmischung im Ofen geröstet, das Hähnchen hüpfert schnell in die Pfanne, bevor es sich auf einem Bett aus Karottenpüree niederlässt. Alles strahlt in erdig warmen Tönen - jetzt nur noch die Augen schließen, die Aromen genießen und schon haben wir Entspannung pur. Ahhhh ...

Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 796 kcal, Fett 34,4 g, Kohlenhydrate 52,4 g, Eiweiß 63,1 g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und quer in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, die **Zucchini** und die **Gewürzmischung** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2 EL Olivenöl und ½ TL Salz vermengen. Die **Karotten** auf ein weiteres Blech geben, mit 1 EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Alles ca. 15 Min. im Ofen rösten, dann die **Karotten** aus dem Ofen nehmen. Das **übrige Gemüse** wenden und in weiteren 10-15 Min. goldbraun backen.



3. Fleisch vorbereiten

1 Knoblauchzehe schälen und halbieren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



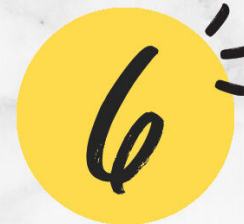
4. Fleisch braten

Den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 4 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Den Knoblauch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** in die Pfanne geben und von jeder Seite 2-3 Min. braten, bis es leicht gebräunt und gar ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **gerösteten Karotten** mit dem gebratenen Knoblauch, 2 TL Honig, 2 TL Balsamicoessig, 1 kräftigen Prise Salz und 150-200 ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit dem **Ofengemüse** und dem **Karottenpüree** anrichten und servieren.



6. Zeit für Brot

Keinen Bock auf Teller, Messer und Gabel? Wie wär's dann mit einem Hähnchen-Karotten-Sandwich? Dazu einfach ein Brötchen nach Wahl mit dem Karottenpüree bestreichen, mit dem Hähnchen und etwas Salat belegen und das Ofengemüse als Beilage reichen.