



Hähnchenstreifen in Zwiebelsauce

dazu Ofengemüse mit Käse überbacken



40-50min



2 Portionen

Es gibt immer wieder Gerichte, die einen Tag schöner gestalten, sowohl beim Zubereiten als auch beim Essen. Heute kommt so ein Gericht auf deinen Teller. Dafür sorgen saftige Hähnchenstreifen, die in einer herrlichen Zwiebelsauce gebraten werden. Gut, was? Ach ja: Pastinaken und Kartoffeln machen es sich mit einer feinen Gewürzmischung im Ofen gemütlich und werden mit Käse überbacken. Ein deftiges Festmahl für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 2 Pastinaken
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 rote Zwiebeln
- 250g Hähnchenstreifen italienische Art
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ³
- 1EL Honig
- 1TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 53.8g, Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 35.5g

1

1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinaken** schälen, längs vierteln und in fingergroße Stücke schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 4EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne schmelzen und die **Gewürzmischung** sowie 1 kräftige Prise Salz einrühren. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

2

2. Gemüse rösten

Die **Pastinaken** und die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Würzbutter** vermengen. Die Pfanne aufbewahren. Das **Gemüse** in 20-25Min. gar und goldbraun rösten, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

3

3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1EL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 5-6Min. goldbraun anbraten, dabei gelegentlich rühren.

4

4. Fleisch braten

Die **Zwiebeln** an den Rand der Pfanne schieben. Das **Fleisch** mit 1TL Mehl bestäuben, in die Pfanne geben und 3-4Min. anbraten. 2EL Balsamicoessig, 1EL Honig und 100ml Wasser einrühren und 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz erreicht hat und das **Fleisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Käse** fein reiben, über dem **Röstgemüse** verteilen und weitere 1-2Min. im Ofen rösten, bis der **Käse** geschmolzen ist. Das **Fleisch** mit der **Zwiebelsauce** auf dem **Röstgemüse** anrichten und servieren.

6

6. Probiers mal anders

Wenn du die Aromen dieses Gerichtes liebst, aber es mal auf eine andere Art probieren möchtest, kannst du das Gemüse auch einfach in einem Topf sanft köcheln lassen und dann mit der Butter und dem Käse zu einem Püree zerstampfen.