



Hähnchenstreifen in Zwiebelsauce

dazu Ofengemüse mit Käse überbacken



ca. 50min



4 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

- 4 Pastinaken
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 rote Zwiebeln
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 8EL Butter ³
- 2EL Honig
- 2TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 942kcal, Fett 53.9g, Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 36.0g

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. 8EL Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die **Gewürzmischung** sowie ½TL 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 ½TL Salz und 2EL 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 2TL Mehl bestäuben, in die Pfanne geben und 3-4Min. anbraten. 4EL Balsamicoessig, 2EL Honig und 150-200ml 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.

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. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**