



Bio-Hähnchen mit Thymian aus dem Ofen

mit aromatischem Kartoffel-Fenchel-Salat



30-40min



2 Personen

Das zarte Bio-Hähnchenbrustfilet wird mit Lauch und einer köstlichen Zitronen-Thymian-Knoblauch-Mischung im Ofen gebacken. Das duftet einfach wunderbar, während du den feinen Kartoffelsalat mit knackigem Fenchel und Sellerie zubereitest. Da macht der Feierabend gleich doppelt Spaß!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Fenchelknolle
- 2 Stangensellerie ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Mit dem Wasserkocher sparst du Zeit, du kannst das Wasser für die Kartoffeln aber auch direkt im Topf zum Kochen bringen.

Allergene

Sellerie (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 588kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 34.7g



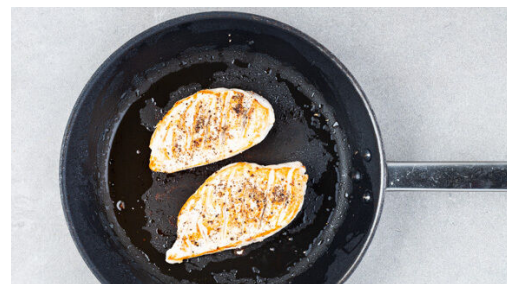
1. Thymianöl zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblätter** abstreifen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch**, den **Thymian**, **1TL Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** mit 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Kartoffeln kochen

Große Kartoffeln ggf. halbieren, dann die **Kartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen, salzen und bei starker Hitze 10-15Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



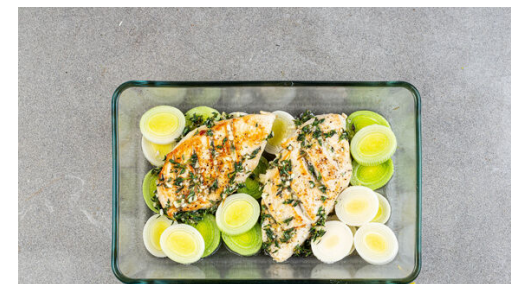
2. Fleisch anbraten

In einem Wasserkocher ca. 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal zu **2 dünnen Schnitzeln** halbieren und im Abstand von ca. 1cm schräg einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



5. Fenchel schneiden

Inzwischen den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Fenchelgrün** für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **Fenchel** mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen.



3. Fleisch backen

Den **Lauch** in 1-2cm breite Ringe schneiden. Das **Fleisch** und den **Lauch** in eine Auflaufform geben, mit dem **Thymian-Zitronen-Öl** beträufeln und anschließend im Ofen 12-15Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Salat fertigstellen

Den **Sellerie** in feine Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Kartoffeln**, den **Fenchel**, den **Sellerie**, die **Petersilie** und 1EL Olivenöl vermengen, dann den **Bratensaft** aus der Auflaufform untermischen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Lauch** auf dem **Kartoffel-Salat** anrichten und mit dem **Fenchelgrün** garniert servieren.