MARLEY SPOON

Brathähnchen mit Kartoffeln

mit Brokkoli und Kirschtomaten

ca. 40min 2 Personen

Genieße ein köstliches Abendessen für Groß und Klein mit minimalem Aufwand: Unser Rezept für diese gebackenen Hähnchenoberkeulen mit Kartoffeln, Brokkoli und fruchtigen Kirschtomaten benötigt nur 10 Minuten aktive Vorbereitung – den Rest erledigt der Backofen für dich. Perfekt für stressfreie Abende oder ein entspanntes Sonntagsessen und glückliche Familien. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Pck. Babykartoffeln
- 250g Kirschtomaten
- 10g Rosmarin & Thymian
- 1 Brokkoli

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [2]

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier

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

Allergene
Senf (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 803kcal, Fett 50.5g, Kohlenhydrate 50.1g, Eiweiß 33.6g

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.

2. Fleisch würzen

Die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Kirschtomaten** und die **½ Rosmarins und des Thymians** in eine mittelgroße Auflaufform geben und mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** mit 1EL Olivenöl und 1TL Senf einreiben, auf das **Gemüse** legen und die **restlichen Kräuter** auf das **Fleisch** legen.

3. Fleisch & Gemüse backen

Das **Fleisch** und das **Gemüse** 40–45Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** goldbraun und knusprig ist, die **Kartoffeln** gar sind und die **Tomaten** aufplatzen.

4. Brokkoli schneiden

Inzwischen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln.

5. Brokkoli backen

Den **Brokkoli** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten in der Auflaufform mit 1EL Balsamicoessig beträufeln. Den **Brokkoli** auf der unteren Schiene 10–15Min. rösten, bis er gar und an einigen Stellen appetitlich gebräunt ist.

6. Fertigstellen & servieren

Nach der Backzeit die **Rosmarin- und Thymianzweige** entfernen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** aus der Auflaufform mit dem **Brokkoli** anrichten, mit dem in der Auflaufform **verbliebenen Saft** beträufeln und servieren.