



## Brathähnchen mit Kartoffeln

mit Brokkoli und Kirschtomaten



ca. 45min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 1kg Babykartoffeln
- 500g Kirschtomaten
- 20g Rosmarin & Thymian
- 1 großer Brokkoli

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

## 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 816kcal, Fett 50.6g, Kohlenhydrate 53.7g, Eiweiß 33.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** 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 ½TL Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Fleisch würzen

Die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Kirschtomaten** und die **½ Rosmarins und des Thymians** in eine große Auflaufform geben und mit 4EL Olivenöl und je 1TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl und 2TL 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 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten in der Auflaufform mit 2EL 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.