



Zartes Bio-Hähnchenfilet mit Joghurtdip

und rustikalem Ofengemüse



30-40min



4 Portionen

Wenn es saftig gegrilltes Bio-Hähnchenbrustfilet mit im Ofen gerösteten Karotten-Pastinaken-Bete-Gemüse und einem schnellen Knoblauch-Joghurt-Dip mit Zitrone gibt, können wir es kaum erwarten, dass das Essen auf dem Tisch steht. Und wir versprechen: Es schmeckt noch besser, als es klingt!

Was du von uns bekommst

- 2 Rote Beten
- 2 Karotten
- 3 Pastinaken
- 1 rote Zwiebel
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Joghurt¹
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 454kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 36.0g, Eiweiß 32.2g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Roten Beten**, die **Karotten** und die **Pastinaken** schälen und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Küchenhandschuhen und Schürze arbeiten. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden.



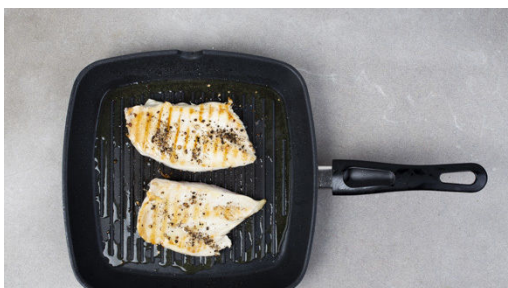
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf ein mit Backblech ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen 25-30Min. rösten. Nach ca. 15Min. einmal wenden. **Tipp:** Je nach Größe des Backblechs ggf. ein zweites Blech verwenden und die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne ca. fingerdick flach klopfen. Dann mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben.



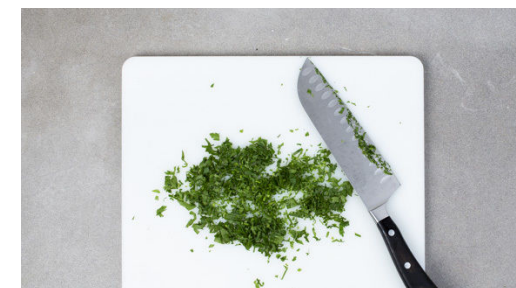
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer Grillpfanne oder einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt 3-5Min. goldbraun anbraten, zum **Gemüse** in den Ofen geben und 5-8Min. backen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



5. Joghurt verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren. **1 Zitronenhälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **2EL Zitronensaft**, **2TL Zitronenschale** verrühren und mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und unter das **Ofengemüse** mischen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** anrichten. Nach Belieben mit dem **Joghurt** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.