



Zartes Bio-Hähnchenfilet mit Joghurtdip

und rustikalem Ofengemüse



30-40min



2 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

- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 2 Pastinaken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 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 491kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 42.4g, Eiweiß 33.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete**, die **Karotte** 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.



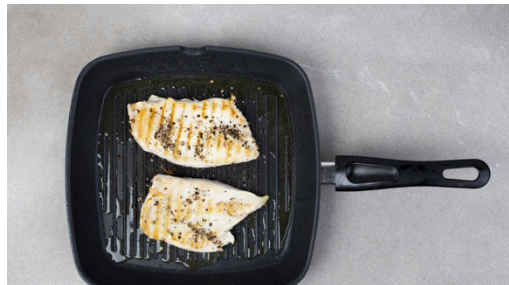
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf ein mit Backblech ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und im Ofen 25-30Min. rösten. Nach ca. 15Min. einmal wenden.



3. Fleisch vorbereiten

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



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis es goldbraun ist. Es soll noch nicht durchgegart sind. Zum **Gemüse** auf das Blech geben und 5-8Min. backen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. **Tipp:** 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**, **1EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale** verrühren und mit je 1 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.