



Würzige Hähnchenoberkeulen

mit Kartoffelgratin, Brokkoli und Karotten



30-40min



2 Portionen

Heute präsentieren wir dir ein farbenfrohes Festmahl, das Groß und Klein in seinen Bann ziehen wird. Würzige Hähnchenoberkeulen backen zusammen mit Karottenstiften im Ofen genüsslich vor sich hin. Dazu gibt es leckeren Brokkoli, wir nennen ihn gern den König der Gemüswelt. Und dann ist da noch das Kartoffelgratin mit einer cremigen Béchamelsauce und jungem Gouda ... mmh! Los geht's!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 200ml Béchamelsauce ^{1,2}
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 großer Brokkoli

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

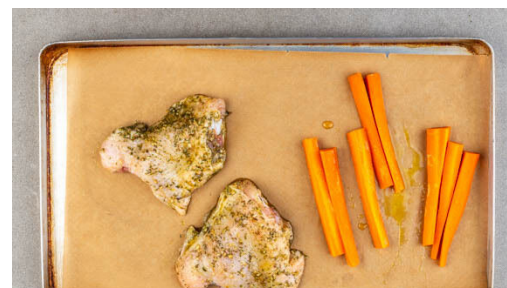
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1036kcal, Fett 58.2g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 53.5g



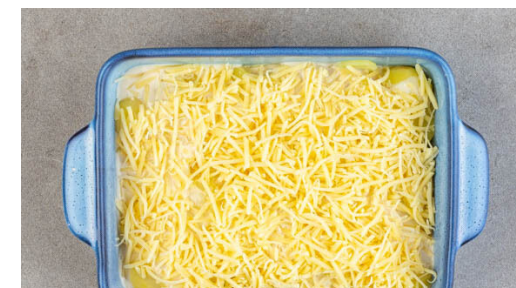
1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in dünne Scheiben schneiden und 4-6Min. kochen, bis sie leicht weich, aber nicht ganz gar sind.



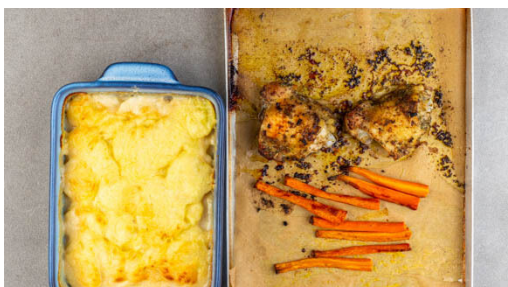
2. Fleisch & Karotten backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, auf ein Backblech legen, rundum mit ½EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten legen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln, in Stifte schneiden und mit 1TL Olivenöl, 1TL Honig und 1 Prise Salz einreiben. Das **Fleisch** und die **Karotten** im Ofen ca. 15min. backen.



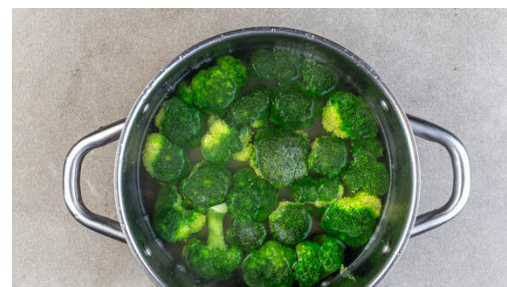
3. Gratin vorbereiten

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in eine Auflaufform geben und mit der **Béchamelsauce** und dem **Käse** bedecken. Den Topf aufbewahren.



4. Gratin backen

Das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben legen und die **Karotten** wenden. Das Blech wieder in den Ofen schieben und die Auflaufform auf einen Rost darunter stellen. Das **Fleisch**, die **Karotten** und das **Gratin** 15Min. backen, bis das **Fleisch** knusprig ist und der **Käse auf dem Gratin** geschmolzen ist und blubbert.



5. Brokkoli garen

In dem Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser mit dem **restlichen Brühgewürz** für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. 5Min. vor Ende der Backzeit den **Brokkoli** in die kochende **Brühe** geben und in 3-4Min. bissfest garen.



6. Brokkoli verfeinern

1EL Butter in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Die Butter und je 1 Prise Zucker und Pfeffer zugeben und verrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Ggf. mit Salz nachwürzen. Das **Fleisch**, die **Karotten** und den **Brokkoli** anrichten und mit dem **Gratin** servieren.