



Geröstete Hähnchenbrust

mit Senfdip und Kartoffelstiften



30-40min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: Ein einfaches wie leckeres Hähnchengericht in einer unschlagbaren Kombination! Dazu gibt es nämlich krosse Kartoffelecken und eine deftige Senfsauce zum dippen und tunken. Das ist Marley Spoon, wie wir es lieben!

Was du von uns bekommst

- 20g frischer Dill
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 6 Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Honig

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen
- Backpapier
- Pfanne

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 29.8g



1. Kartoffeln schneiden

Den Umluftofen auf 220°C vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 1-2cm dicke Stifte oder Spalten schneiden, die **Karotten** schälen und ebenso in gleich große Stifte schneiden.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** und **Karotten** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für ca. 25-30Min. im Ofen goldbraun und gar backen.



3. Hähnchen würzen

In der Zwischenzeit, die **Hähnchenbrustfilets** mit dem **Gewürz** und 1-2EL Olivenöl mischen.



4. Hähnchen braten

Die **Hähnchen** in einer mittelhoch erhitzten, ofenfesten großen Pfanne ca. 1-2Min. von jeder Seite anbraten und dann für ca. 7-9Min. mit in den Ofen geben.



5. Dill schneiden

Inzwischen den **Dill** ohne Stängel fein schneiden.



6. Sauce mischen

Den **Senf** mit dem **Honig** und der **Crème fraîche** verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Dill** unter die **Sauce** rühren. Das **Hähnchen** aufschneiden und zusammen mit den **Karotten, Kartoffeln** und der **Sauce** servieren.