



Zartes Hähnchen mit fein-würziger Sauce

dazu gebackene Süßkartoffel und Salat



20-30min



2 Personen

Die Süßkartoffel ist ein Star unter den Gemüsesorten, denn sie enthält eine Vielzahl von Nährstoffen und Antioxidantien und soll sogar stressregulierend und positiv auf den Blutzuckerspiegel wirken. Da greifen wir doch gleich doppelt so gern zu! Zumal es dazu zartes Hähnchenfleisch mit einer fein-würzigen Sauce und einen knackig-frischen Salat gibt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Stück Hartkäse ⁷
- 2 Päckchen Balsamicoessig ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 582kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 52.7g, Eiweiß 40.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in nicht zu dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **2 gleich große Stücke** schneiden und mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



3. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen, gleichmäßig verteilen und 18-20Min. im Ofen rösten.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und im Ofen weitere 5-7Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. Den **Bratensaft** in der Pfanne mit **1-2EL Balsamicoessig** ablöschen, die **1/2 des Brühgewürzes** und 1/2TL Zucker unterrühren und alles 1-2Min. sanft einkochen lassen.



5. Salat schneiden

Den **Salat** in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Käse** fein reiben.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen, dann in 1-2cm dicke **Tranchen** schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, **1-2EL Balsamicoessig**, 1EL Wasser sowie Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** und dem **Käse** vermengen. Das **Fleisch** mit dem **Salat** und dem **Röstgemüse** anrichten, das **Fleisch** mit dem **Balsamicosud** beträufeln und servieren.