



## Zartes Hähnchen mit fein-würziger Sauce

dazu gebackene Süßkartoffel und Salat



20-30min



3-4 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Stück Hartkäse <sup>7</sup>
- 2 Päckchen Balsamicoessig <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große 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 549kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 37.2g



### 1. Gemüse schneiden

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



### 4. Fleisch garen

Das **Fleisch** in einer großen 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 **2-3EL Balsamicoessig** ablöschen, die **1/2 des Brühgewürzes** und 1TL Zucker unterrühren und alles 1-2Min. sanft einkochen lassen.



### 2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in insgesamt **4 gleich große Stücke** schneiden und mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1-2EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen.



### 5. Salat schneiden

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



### 3. Gemüse rösten

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



### 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.