



Hähnchen mit würzigem Ofengemüse

und einem Püree aus gerösteten Karotten

30-40min 2 Portionen

Heute machen wir mal wieder Urlaub in der Küche: Es geht ans Mittelmeer! Kartoffeln und Zucchini werden mit einer griechischen Gewürzmischung im Ofen geröstet, das Hähnchen hüpfst schnell in die Pfanne, bevor es sich auf einem Bett aus Karottenpüree niederlässt. Alles strahlt in erdig warmen Tönen – jetzt nur noch die Augen schließen, die Aromen genießen und schon haben wir Entspannung pur. Ahhhh ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig 1

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 595kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 34.6g



1

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und quer in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2

2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, die **Zucchini** und die **Gewürzmischung** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Karotten** dazugeben und mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Alles ca. 15Min. im Ofen rösten, dann die **Karotten** aus dem Ofen nehmen. Das **übrige Gemüse** wenden und in 10-15Min. goldbraun weiterbacken.



3

3. Fleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4

4. Fleisch braten

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** in die Pfanne geben und von jeder Seite 2-3Min. braten, bis es leicht gebräunt und gar ist.



5

5. Fertigstellen & servieren

Die **gerösteten Karotten** mit dem gebratenen **Knoblauch**, 1TL Honig, 1TL Balsamicoessig, 1 kräftigen Prise Salz und 75-100ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit dem **Ofengemüse** und dem **Karottenpüree** anrichten und servieren.



6

6. Zeit für Brot

Keinen Bock auf Teller, Messer und Gabel? Wie wär's dann mit einem Hähnchen-Karotten-Sandwich? Dazu einfach ein Brötchen nach Wahl mit dem Karottenpüree bestreichen, mit dem Hähnchen und etwas Salat belegen und das Ofengemüse als Beilage reichen.