



RS Saftiges Hähnchen auf Ratatouille

mit knusprigen Baguettescheiben



20-30min



2 Portionen

Heute kommt mediterraner Genuss auf deine Teller. Die zarte Hähnchenoberkeule thront auf einer aromatischen Ratatouille aus Aubergine, Paprika, Zucchini und feinen Kräutern. Dazu servierst du Baguettescheiben, die den letzten Tropfen der würzigen Sauce aufnehmen. Ein farbenfrohes Gericht mit französischem, aber auch nordafrikanischem Flair dank der leckeren Gewürze, und noch dazu in Windeseile fertig. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 10g Rosmarin & Thymian
- 200g passierte Tomaten
- 1 Baguettebrötchen¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Toaster
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

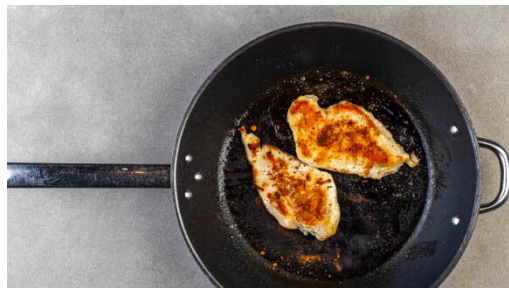
Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 57.9g, Eiweiß 34.4g



1. Gemüse schneiden

Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren, dann quer in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Gemüse & Fleisch garen

Den **Knoblauch** ca. 30Sek. mitbraten, dann den **Rosmarin**, den **Thymian** und die **passierten Tomaten** in die Pfanne geben. Die **Brühe** angießen und alles gut verrühren. Das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben auf das **Gemüse** legen, einen Deckel auflegen und das **Fleisch** und **Gemüse** bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen. Falls nötig, etwas mehr Wasser angießen.



2. Fleisch anbraten

Die **½ der Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzöl** einreiben und in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf der Hautseite 4-5Min. anbraten, bis die Haut zu bräunen beginnt. Dann wenden und noch ca. 3Min. auf der anderen Seite braten. Das **Fleisch** soll noch nicht vollständig durchgaren. Auf einem Teller beiseitestellen.



5. Baguette rösten

Das **Baguette** in Scheiben schneiden und in einem Toaster rösten.



3. Gemüse anbraten

2EL Olivenöl in die Pfanne geben und die **Auberginen- und Paprikastücke** mit 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anrösten. Dann die **Zucchini** und die **Zwiebeln** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Inzwischen ca. **¼ des Brühwürzes** in 100ml warmem Wasser auflösen.



6. Anrichten und servieren

Die **Kräuterzweige** aus der **Ratatouille** entfernen und die **Ratatouille** ggf. mit mehr **Brühwürz** nachwürzen. Die **Ratatouille** mit dem **Fleisch** anrichten und mit dem **Baguette** zum Dippen servieren.