



## Glasiertes Hähnchen an Röstgemüse

mit cremigem Zwiebeldip

30-40min



2 Portionen

Heute lassen wir den Ofen mal ganze Arbeit leisten: Er röstet uns nicht nur Karotten, Süßkartoffeln und Brokkoli, sondern auch die Zwiebeln für unseren Dip mit saurer Sahne. Während der Ofen ackert, rühren wir ganz entspannt eine köstliche Honig-Senf-Glasur für unser Hähnchenfilet an, das kurz in die Pfanne hüpf - und schon steht das Essen auf dem Tisch. Kinderleicht und tierisch lecker!

## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 großer Brokkoli
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher saure Sahne <sup>1</sup>
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf <sup>2</sup>
- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

## Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 41.8g



### 1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** und die **Süßkartoffel** ggf. schälen, halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 10Min. backen.



### 2. Glasur anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** mit 1½EL Honig, 1EL Senf, 1EL (Weißwein-)Essig, 2EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Glasur** verrühren.



### 3. Brokkoli backen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Brokkoli** nach der Backzeit aus Schritt 1 zum **Gemüse** auf das Blech geben und alles im Ofen weitere 10-12Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und von allen Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten.



### 5. Fleisch glasieren

Die Hitze reduzieren, die **Glasur** zugeben und weitere 4-5Min. kochen, bis das **Fleisch** gar ist, dabei gelegentlich umrühren, damit die **Glasur** nicht anbringt.



### 6. Dip anrühren & servieren

Die **Zwiebeln** etwas abkühlen lassen, in feine Würfel schneiden und mit der **sauren Sahne**, der **½ der Gewürzmischung**, 1TL (Weißwein-)Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Das **Fleisch** mit der **Glasur** und dem **Ofengemüse** anrichten und mit dem **Dip** servieren.