

Extraviel 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 - in der doppelten Portion - 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
- 25g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 811kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 62.7g



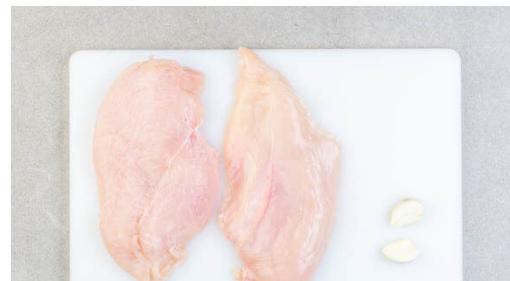
1. Gemüse schneiden

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. 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.



4. Fleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Den **Knoblauch** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 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.



3. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



6. 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.