

## Extraviel Hähnchen mit würzigem Ofengemüse

und einem Püree aus gerösteten Karotten



30-40min



4 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 – hüpfte 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 50g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Hähnchenbrustfilets

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 796kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 63.1g



### 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 **Karotten** 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 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Die **Karotten** auf ein weiteres Blech geben, 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 weiteren 10-15Min. goldbraun backen.



### 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.



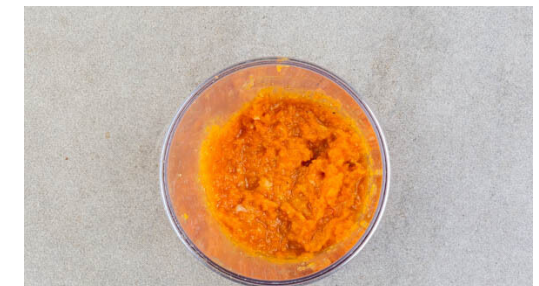
### 4. Fleisch vorbereiten

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 4EL 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.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **gerösteten Karotten** mit dem gebratenen **Knoblauch**, 2TL Honig, 2TL Balsamicoessig, 1 kräftigen Prise Salz und 150-200ml 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.