

MARLEY SPOON



Bio-Hähnchen mit würzigem Bröseltopping

dazu grüner Spargel und Hasselback-Kartoffeln



ca. 40min



2 Portionen

Auch wenn die Hasselback-Zubereitung die Kartoffeln besonders hübsch und knusprig werden lässt, stehen in diesem Gericht grüner Spargel und Bio-Hähnchenbrustfilet gleichermaßen im Mittelpunkt. Der grüne Spargel bringt als saisonale Frühlingszutat Frische auf deinen Teller, während das Fleisch mit einer aromatischen Semmelbröselkruste im Ofen goldbraun gart. Ein Hochgenuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 50g Bio-Semmelbrösel²
- 250g grüner Spargel

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise¹
- ¼TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipps

Wer mag, kann das Gericht mit etwas Mayonnaise servieren.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 49.6g, Eiweiß 37.5g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** mit einem scharfen Messer im Abstand von ca. 0,5cm einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, ½TL **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben und im Ofen ca. 30Min. backen, bis die **Kartoffeln** fast gar sind.



3. Fleisch anbraten

In der Zwischenzeit das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in je zwei gleich große Stücke schneiden. Beide Seiten mit je 1 Prise Salz würzen. ½EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen, dann das **Fleisch** auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis es von außen appetitlich gebräunt ist. Es soll noch nicht durchgaren.



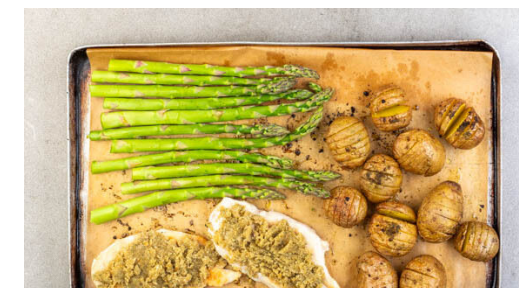
4. Topping zubereiten

In einer Schüssel 1½EL Mayonnaise mit 1EL Olivenöl, ¼TL Senf, der ½ der **Semmelbrösel** und ½TL **Gewürzmischung** zu einer dicken, streichfähigen **Paste** verrühren.



5. Fleisch verfeinern

Die **Paste** gleichmäßig auf dem **Fleisch** verteilen und fest andrücken, sodass eine ca. 0,5cm dicke Kruste entsteht. Die **Kartoffeln** auf eine Seite des Backblechs schieben und das **Fleisch** so daneben legen, dass noch **Platz** für den **Spargel** bleibt.



6. Zutaten fertig backen

Die hölzernen Enden des **Spargels** abschneiden, dann den **Spargel** neben das **Fleisch** und die **Kartoffeln** legen und mit ½EL Olivenöl vermengen. Im Ofen 10-12Min. backen, bis das **Fleisch** gar, das **Fleisch-Topping** goldbraun und der **Spargel** bissfest ist. Die **Kartoffeln** und den **Spargel** nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem **Fleisch** anrichten und servieren.