



Glasiertes Hähnchen mit Brokkoli

und goldbraunen Röstkartoffeln



ca. 30min



2 Personen

Heute in deiner Box: zartes Hähnchenfleisch aus dem Schenkel, glasiert mit einer würzig-süßen Sriracha-Marinade. Dazu gibt es einen aromatischen Mayo-Dip, gebackenen Brokkoli und goldbraune Röstkartoffeln mit Petersilie, Schnittlauch und Zitrone. Das Leben kann so schön sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Brokkoli
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Ketchup
- Brauner Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 49.3g



1. Brokkoli schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



2. Kartoffeln vorbereiten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, mit 1-2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 20-25Min. rösten, bis die **Kartoffeln** knusprig und goldbraun sind.



3. Hähnchen backen

Die **Sriracha-Sauce** (optional) mit 1EL Ketchup, 1EL braunem Zucker, 1-2EL Pflanzenöl, 1EL Essig, der **1/2 der Gewürzmischung**, dem **Knoblauch** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Sauce** einreiben. In eine Auflaufform legen und im Ofen auf der obersten Schiene 15-20Min. goldbraun backen.



4. Gemüse backen

Den **Brokkoli** mit **2EL Zitronensaft**, 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf das Backblech mit den **Kartoffeln** geben, 10-12Min. bevor diese gar sind, und mitbacken.



5. Kräuter hinzufügen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Kartoffeln** und den **Brokkoli** mit den **Kräutern** und **1TL Zitronenschale** vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Mayodip anrühren

Die **Mayonnaise** mit der **restlichen Gewürzmischung** und etwas Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Hähnchenschenkel** mit den **Kartoffeln**, dem **Brokkoli** und dem **Mayodip** anrichten und servieren.