



Glasiertes Hähnchen mit Brokkoli und goldbraunen Röstkartoffeln

 30-40min  3-4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Brokkoli
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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 844kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 49.0g



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 2-3EL Pflanzenöl sowie je 1/2TL 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 2EL Ketchup, 1,5EL braunem Zucker, 2-3EL Pflanzenöl, 2EL Essig, der **1/2 der Gewürzmischung**, dem **Knoblauch** sowie 1/2TL Salz und 1/2TL 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 dem **Zitronensaft**, 2EL Pflanzenöl sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen. Auf das Backblech mit den **Kartoffeln** geben, 10-12Min. bevor diese gar sind, und mitbacken. **Tipp:** Je nach Größe des Blechs ggf. ein zweites Backblech verwenden.



5. Kräuter hinzufügen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Kartoffeln** und den **Brokkoli** mit den **Kräutern** und der **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.