



Glasiertes Hähnchen an Röstgemüse

mit cremigem Zwiebeldip



30-40min



4 Portionen

Heute lassen wir den Ofen mal ganze Arbeit leisten: Er röstet uns nicht nur Karotten, Süßkartoffeln und Brokkoli, sondern auch die Zwiebeln für unseren Dip mit Crème fraîche. Während der Ofen ackert, rühren wir ganz entspannt eine köstliche Honig-Senf-Glasur für unser Hähnchenfilet an, das kurz in die Pfanne hüpft – und schon steht das Essen auf dem Tisch. Kinderleicht und tierisch lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großer Brokkoli
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Becher Crème fraîche¹
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2½ EL Senf²
- 3 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 32.7g,
Kohlenhydrate 41.6g, Eiweiß 37.9g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** und die **Süßkartoffeln** ggf. schälen, halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und vierteln. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und pro Blech mit 1 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 10Min. backen.



2. Glasur anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** mit 3 EL Honig, 2½ EL Senf, 2 EL (Weißwein-)Essig, 3 EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Glasur** verrühren. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls die **Glasur** zu dickflüssig ist.



3. Brokkoli backen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und mit 1 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Brokkoli** nach der Backzeit aus Schritt 1 zum **Gemüse** auf die Bleche geben und alles im Ofen weitere 10-12Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und von allen Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 2 TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten.



5. Fleisch glasieren

Die Hitze reduzieren, die **Glasur** zugeben und weitere 4-5Min. kochen, bis das **Fleisch** gar ist, dabei gelegentlich umrühren, damit die **Glasur** nicht anbrennt.



6. Dip anrühren & servieren

Die **Zwiebeln** etwas abkühlen lassen, in feine Würfel schneiden und mit der **Crème fraîche**, der **Gewürzmischung**, 2 TL (Weißwein-)Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Das **Fleisch** mit der **Glasur** und dem **Ofengemüse** anrichten und mit dem **Dip** servieren.