MARLEY SPOON



Hähnchen mit würzigem Ofengemüse

und einem Püree aus gerösteten Karotten

30-40min 3 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 hüpft 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
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 50g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [1]

Küchenutensilien

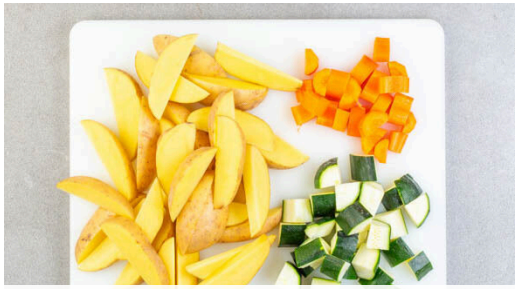
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Schwefeldioxid und Sulphite** (1).

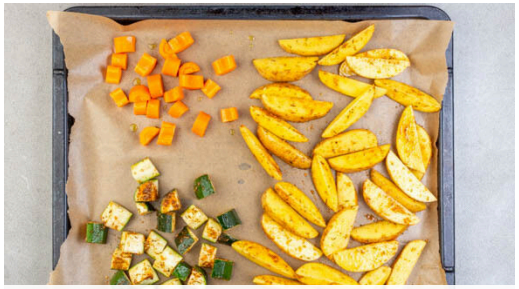
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 720kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 54.2g, Eiweiß 40.8g



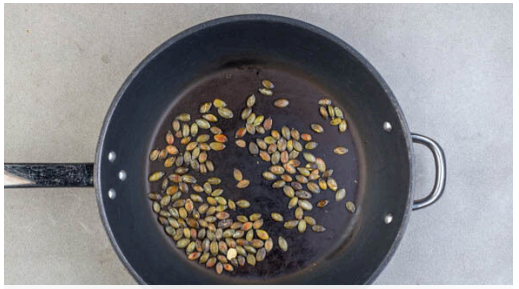
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **750g 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 1½EL 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, horizontal halbieren und **3 Filetstücke** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Den **Knoblauch** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**