MARLEY SPOON



Hähnchen und Rosenkohlgemüse

vom Blech mit Knoblauchdip

30-40min 4 Portionen

Es soll ja Leute geben, die keinen Rosenkohl mögen. Unvorstellbar, sagen wir. Wie könnte man den kleinen Sprossachsen, die heute zitronig angemacht und in Begleitung von Süßkartoffeln und Rote Bete daherkommen, widerstehen? Dazu gibt's Hähnchenschenkel, deren Knochen wir schon für dich entfernt haben, damit heute nur der Ofen ackern muss. Du musst Gemüse und Fleisch nur noch entspannt in den cremigen Knoblauchdip tunken. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 400g Rosenkohl
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 rote Zwiebeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise [1]
- 2EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp
Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 782kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 46.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in 1–2cm große Würfel schneiden. Den **Rosenkohl** halbieren. Die **Rote Bete** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



2. Zutaten schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in 1–2cm dicke Spalten schneiden. Eine **Zitrone** längs halbieren und in feine Scheiben schneiden, die **andere Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Fleisch vermengen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung**, 2EL Mehl, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Auflaufform befüllen

Das **Gemüse** mit den **Zitronenscheiben**, dem **Zitronensaft**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz in einer großen Auflaufform oder ggf. zwei mittleren Auflaufformen vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Gemüse** verteilen.



5. Gemüse und Fleisch backen

Das **Gemüse** mit dem **Fleisch** im Ofen 25–30Min. goldbraun und gar backen, dabei das **Gemüse** nach der Hälfte der Zeit erneut vermengen, das **Fleisch** wenden und ggf. die Position der Auflaufformen tauschen.



6. Dip verrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 4EL Mayonnaise und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Gemüse** und das **Fleisch** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** servieren.