MARLEY SPOON



Hähnchen und Rosenkohlgemüse

vom Blech mit Knoblauchdip

30-40min 2 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

- 1 Süßkartoffel
- 200g Rosenkohl
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- 1EL 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 784kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 46.6g



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 **½ der Roten 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in 1–2cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitrone** halbieren, dann **eine Hälfte** quer halbieren und in feine Scheiben schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



3. Fleisch vermengen

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



4. Auflaufform befüllen

Das **Gemüse** mit den **Zitronenscheiben**, dem **Zitronensaft**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einer mittelgroßen Auflaufform 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 und das **Fleisch** wenden.



6. Dip verrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 2EL Mayonnaise und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Gemüse** und das **Fleisch** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** 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**