MARLEY SPOON



Zartes Bio-Hähnchenfilet mit Joghurtdip

und rustikalem Ofengemüse

30-40min 4 Portionen

Wenn es saftig gegrilltes Bio-Hähnchenbrustfilet mit im Ofen gerösteten Karotten-Pastinaken-Bete-Gemüse und einem schnellen Knoblauch-Joghurt-Dip mit Zitrone gibt, können wir es kaum erwarten, dass das Essen auf dem Tisch steht. Und wir versprechen: Es schmeckt noch besser, als es klingt!

Was du von uns bekommst

- 2 Rote Beten
- 2 Karotten
- 3 Pastinaken
- 1 rote Zwiebel
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Joghurt [1]
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne oder Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 454kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 36.0g, Eiweiß 32.2g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Roten Beten**, die **Karotten** und die **Pastinaken** schälen und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Küchenhandschuhen und Schürze arbeiten. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden.



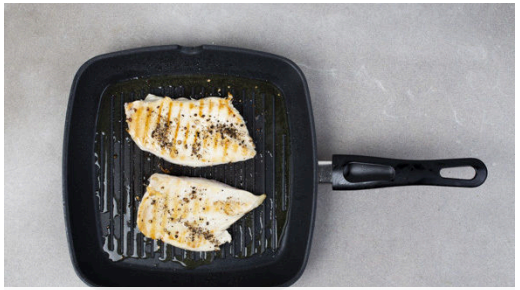
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf ein mit Backblech ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen 25–30Min. rösten. Nach ca. 15Min. einmal wenden. **Tipp:** Je nach Größe des Backblechs ggf. ein zweites Blech verwenden und die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne ca. fingerdick flach klopfen. Dann mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt 3–5Min. goldbraun anbraten. Während der letzten 5–8Min. der Backzeit des **Gemüses** mit auf das Blech geben und backen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch und das **Gemüse** gar ist.



5. Joghurt verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitronen** halbieren. **2 Zitronenhälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **2EL Zitronensaft**, **2TL Zitronenschale** verrühren und mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und unter das **Ofengemüse** mischen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** anrichten. Nach Belieben mit dem **Joghurt** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.