MARLEY SPOON



Bio-Hähnchen mit Tomate und Mozzarella

dazu gebackene Kartoffeln und Gemüse

30-40min 2 Portionen

Das ist leckere italienische Küche, wie sie besser nicht sein könnte: Das zarte Bio-Hähnchenbrustfleisch ist dank der Füllung aus frischer Tomate und cremigem Mozzarella wunderbar saftig. Dazu gibt es ein aromatisches Pfannengemüse mit Zucchini und Karotten sowie knusprige Kartoffeln aus dem Ofen. Für garantiert glückliche Gesichter und volle Bäuche bei Klein und Groß dringend zu empfehlen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 1 Mozzarella [2]
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Zahnstocher

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 742kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 42.8g



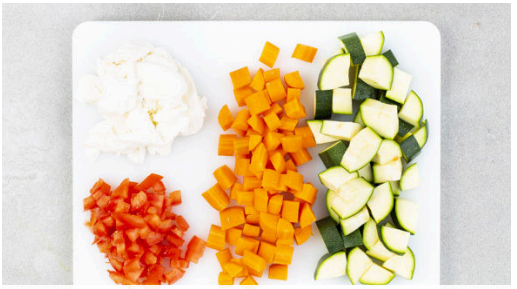
1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in gleich große Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 15–20Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomate** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und dann jeweils mit einem scharfen Messer waagerecht eine Tasche einschneiden. Den **Mozzarella** mit **1 Prise Gewürzmischung** vermengen und mit der **½ der Tomaten** in die **Hähnchentaschen** füllen. Die Öffnung mit je 1 Zahnstocher verschließen.



5. Fleisch garen

Die **Hähnchentaschen** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2Min. anbraten. Anschließend 9–12Min. im Ofen weitergaren, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** nach dem Anbraten in eine Auflaufform geben.



6. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, die **Zucchini** und die **restlichen Tomaten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl 2–3Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** unterrühren, mit 150ml Wasser ablöschen und 2–3Min. köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Zucker und der **Gewürzmischung nach Geschmack** würzen und mit dem **Hähnchen** und den **Kartoffeln** 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**