



Hähnchen und gebackenes Gemüse

mit cremigem Schnittlauch-Zitronen-Dressing



30-40min



2 Personen

Hier liegt der Clou im Kleingedruckten: Im Ofen geschmurgeltes Hähnchen und Gemüse – namentlich Zucchini, Romanasalat und Fleischtomate – sind gut. Noch viel besser werden sie allerdings mit unseren kleinen Verfeinerungsideen: Da gibt es einerseits ein fein-zitroniges Schnittlauchdressing, andererseits eine raffinierte Vinaigrette mit geröstetem Knoblauch. Welche ist dein Favorit?

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkfilet
- 1 Fleischtomate
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2½TL Senf¹⁰
- 1½TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

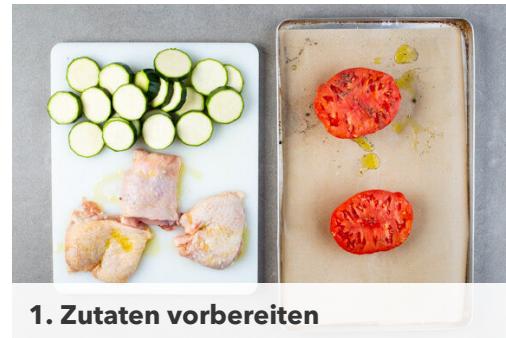
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 56.4g, Kohlenhydrate 19.3g, Eiweiß 42.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200° Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz einreiben. Die **Tomate** halbieren, mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1TL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchini** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden.



4. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Schnittlauch** fein schneiden. Die **Crème fraîche**, **1EL Zitronensaft**, die **1/2 des Schnittlauchs**, 2TL Senf, 1TL Honig, 2TL Wasser sowie 1 kräftige Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren und **1/2TL Zitronenschale** unterrühren.



2. Gemüse backen

Die **Zucchini** mit 2TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, gleichmäßig in der Mitte des Backblechs verteilen und den **Knoblauch samt Schale** zwischen das **Gemüse** legen. Das **Fleisch** ebenfalls auf das Backblech geben und alles 20-25Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** goldbraun und das **Fleisch** gar ist.



5. Vinaigrette mischen

1TL Zitronensaft, 1-2TL Olivenöl, 1/2TL Honig, 1/2TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Vinaigrette** verrühren. Den **Knoblauch** schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter die **Vinaigrette** rühren.



3. Salat mitbacken

Den **Romanasalat** längs halbieren, dabei nicht die Enden entfernen, sonst fällt der **Salat** auseinander. Den **Knoblauch** von dem Backblech nehmen und beiseitelegen. Den **Salat** mit 1-2TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen mit dem **Gemüse** die letzten 5-10Min. der Garzeit backen, bis die Ränder goldbraun sind.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** und den gerösteten **Romanasalat** mit dem **Schnittlauch-Zitronen-Dressing**, das **Ofengemüse** mit der **Vinaigrette** beträufeln. Mit dem **restlichen Schnittlauch** garniert servieren.