



Hähnchen und gebackenes Gemüse

mit cremigem Schnittlauch-Zitronen-Dressing



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen Hähnchenschenkfilet
- 2 Fleischtomaten
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Schnittlauch
- 2 Becher Crème fraîche⁷

Was du zu Hause benötigst

- 5TL Senf¹⁰
- 3TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

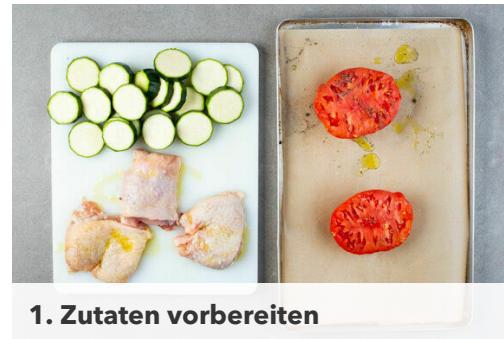
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 666kcal, Fett 48.7g, Kohlenhydrate 16.9g, Eiweiß 42.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200° Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl sowie 1/2TL Salz einreiben. Die **Tomaten** halbieren, mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 2TL 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**, **2EL Zitronensaft**, die **1/2 des Schnittlauchs**, 4TL Senf, 2TL Honig, 4TL Wasser sowie 1/2TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren und **1TL Zitronenschale** unterrühren.



2. Gemüse backen

Die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen, gleichmäßig in der Mitte zweier Backbleche verteilen und den **Knoblauch samt Schale** zwischen das **Gemüse** legen. Das **Fleisch** auf die Backbleche geben und alles 20-25Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** goldbraun und das **Fleisch** gar ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Vinaigrette mischen

2TL Zitronensaft, 1EL Olivenöl, 1TL Honig, 1TL Senf und je 1 kräftige 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 den Backblechen nehmen und beiseitelegen. Den **Salat** mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und im Ofen mit dem **Gemüse** und dem **Fleisch** die letzten 5-10Min. der Garzeit backen, bis die Ränder des **Salats** 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.