

# MARLEY SPOON



## Zartes Ofen-Huhn

mit Tomaten-Reis und Karottensalat



30-40min



2 Personen

Was riecht denn hier so wunderbar herzhaft? Das sind die zarten Hähnchenschenkel, die wir vor dem Backen mit Kräuter-Öl eingepinselt haben. Die knusprigen Schenkel betten wir außerdem auf einem fruchtigen Tomaten-Reis, der mit Käse verfeinert noch cremiger wird. Als erfrischende Beilage schälen wir noch einen Karottensalat. Es ist angerichtet!



## Was du von uns bekommst

- Hühnerunterkeule
- passierte Tomaten
- Gran Biraghi Hartkäse <sup>7</sup>
- Risotto Reis
- Karotte
- Kräuter der Provence

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 865.0kcal, Fett 28.9g, Eiweiß 45.5g, Kohlenhydrate 102.4g



**1. Reis vorkochen**

Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Im mittelgroßen Kochtopf 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und den **Reis** darin für ca. 1Min. anschwitzen bis er glasig wird. Nun mit 350ml Wasser auffüllen und mit dem Gemüsesuppenwürfel würzen. Wenn das Wasser vollständig verkocht ist, **passierte Tomaten** zugeben und den Tomaten-Reis in eine Auflaufform geben.



**4. Huhn garen**

Das **Huhn** auf den **Reis** geben, mit dem **Kräuter-Öl** bestreichen und für ca. 25-35Min. im Ofen garen.



**2. Huhn braten**

Inzwischen in einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und das **Huhn** darin von allen Seiten für ca. 5-6Min. goldbraun anbraten und gut mit Salz und Pfeffer würzen.



**5. Karottensalat herstellen**

Inzwischen die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler ringsum gleichmäßige Streifen abschälen. Tipp: Wer möchte, kann die Karotten auch grob raspeln. Die Karotten-Streifen mit 1EL Essig, einer Prise Salz und Zucker vermengen und für ca. 10Min. marinieren. Schließlich mit 1EL Olivenöl sowie einer Prise Pfeffer abschmecken. Den **Käse** reiben.



**3. Kräuter-Öl herstellen**

**Kräuter der Provence** mit 2EL Olivenöl sowie einer Prise Salz und Pfeffer vermischen.



**6. Fertigstellen**

Sobald das **Huhn** gar ist und sich das Fleisch leicht vom Knochen löst, den Ofen auf Grillfunktion umstellen, den geriebenen **Käse** über dem **Reis** verteilen und für ca. 5Min. gratinieren. Zusammen mit dem **Karottensalat** servieren.