

MARLEY SPOON



Zartes Hähnchen mit Joghurdip und rustikalem Ofengemüse

 30-40Min.  2 Personen

Zu Recht ein Klassiker ist dieses köstliche Gericht unserer englischen Köchin Liberty: saftige, gegrillte Hähnchenbrust mit im Ofen geröstetem Karotten-Pastinaken-Gemüse und einem schnellen Knoblauch-Joghurt-Dip. Simply the best!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt ⁷
- 10g frische Petersilie
- 1x Rote Bete
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform oder Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Grillpfanne
- Klarsichtfolie
- Küchenreibe
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 510.0kcal, Fett 16.4g, Eiweiß 43.4g, Kohlenhydrate 40.0g



1. Gemüse vorbereiten

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



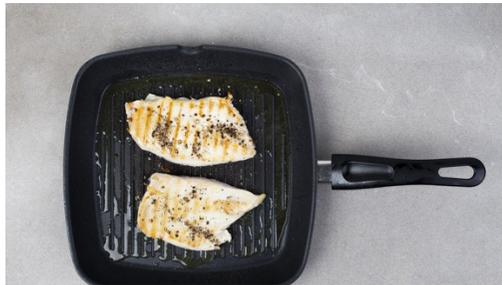
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** und die **Zwiebeln** auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben, mit 1EL Olivenöl und etwas Salz vermengen und im Ofen ca. 25-30Min. garen. Nach ca. 15Min. einmal wenden.



3. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Nudelholz oder dem Boden einer Pfanne oder eines Topfes fingerdick flach klopfen und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.



4. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** in einer (Grill-)Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3-5Min. goldbraun anbraten, zum **Gemüse** in den Ofen geben und 5-8Min. backen, bis es in der Mitte gar ist.



5. Joghurtsauce mischen

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt**, **1TL Zitronenschale**, **1EL Zitronensaft** und den **Knoblauch** zu einer **Sauce** verrühren, mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse fertigstellen

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und unter das **Ofengemüse** mischen. Das **Gemüse** mit dem **Hähnchen** anrichten und mit der **Joghurtsauce** und den **Zitronenspalten** servieren.