



Glasiertes Limetten-Hähnchen

mit würzigem Ofengemüse



30-40Min.



2 Personen

Heute in deiner Box: ein süß-saures Hähnchen aus dem Ofen, das mit einer Glasur aus Olivenöl, Limettensaft, Honig und einer pikanten Gewürzmischung aus Chili, Knoblauch und Thymian gegart wird. Dazu gibt es ein Allerlei aus Aubergine, Paprika und Zucchini, die durch den Bratensaft des Hähnchens extra saftig werden.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander
- 1 Aubergine
- 1 gelbe Paprika
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen scharfe Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 510.0kcal, Fett 25.3g, Eiweiß 41.7g, Kohlenhydrate 24.1g



1. Limette vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** auspressen.



2. Gewürzglasur mischen

1-2EL Olivenöl mit dem **Limettensaft** und dem **-abrieb**, der **1/2 der Gewürzmischung** und dem **Honig** verrühren. **Tipp:** Den **Honig** ggf. im heißen Wasserbad in einer kleinen Schüssel flüssig werden lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** und die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Gemüse rösten

Das **Gemüse** mit 1-2EL Olivenöl vermengen und kräftig mit der **restlichen Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15-20Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist, dabei besonders darauf achten, dass die **Auberginen** weich sind.



5. Hähnchen braten

Inzwischen das **Hähnchen** salzen und pfeffern und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. Herausnehmen und von beiden Seiten mit der **Gewürzglasur** bepinseln.



6. Hähnchen garen

In den letzten 10Min. der Backzeit das **Hähnchen** zum **Gemüse** auf das Blech geben und fertig garen, dabei immer wieder mit der **Gewürzglasur** einpinseln, bis alles verbraucht ist. Die **Korianderblätter** abzupfen und in Streifen schneiden. Das **Hähnchen** mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit **Koriander** bestreut servieren.