

MARLEY SPOON



Feuriges Huhn

mit Tomaten und Ofenkartoffeln



30-40min



2 Personen

Bei uns gibt es heute zarte Hendlbrüste, gekocht in einer feurig-scharfen Tomatensauce. Die würzige Sauce verleiht dem Huhn das gewisse Etwas: Knoblauch, Zwiebeln, Gemüse und unsere leckere Gewürzmischung sorgen für einen besonders intensiven Geschmack. Dazu gibt es knusprige Ofenkartoffeln.

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- Hühnerbrust
- Knoblauchzehe
- Scharfmacher Gewürz
- Karotte
- gewürfelte Tomaten
- Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 17.0g, Eiweiß 47.0g, Kohlenhydrate 57.8g



1. Kartoffeln rösten

Das Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achteln und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 20-25Min. im Ofen goldbraun rösten.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in Würfel schneiden.



3. Fleisch schneiden

Die **Hühnerbrüste** quer gegen die Faser in 1cm dünne Streifen schneiden und mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung** einreiben.



4. Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Hühnerstreifen** ca. 1-2Min. scharf anbraten. Nun das **Gemüse** hinzugeben und für weitere ca. 1-2Min. mitbraten.



5. Sauce ansetzen

Dann das **Fleisch** und das **Gemüse** mit den **Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen und einen Hühnersuppenwürfel darin auflösen. Hitze auf mittlere Stufe runterdrehen und alles für ca. 10-12Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



6. Sauce fertigstellen

Zum Schluss die **Sauce** nach Geschmack mit der restlichen **Gewürzmischung** und etwas Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack nachwürzen und mit den **Kartoffeln** servieren.