

MARLEY SPOON



Hähnchen-Suprême aus dem Ofen

mit Apfel und Kartoffelspalten



30-40Min.



2 Personen

Als Hähnchenbrust Suprême wird das einzelne, ausgelöste Brustfilet bezeichnet, dass mit Haut und Oberknochen des Flügels serviert wird. Das zarte Fleisch wird mit Apfelspalten und Gewürzen im Ofen gegart. Dazu gibt es in Rosmarinöl gemischte Kartoffeln und eine frische Sauce aus Joghurt und Knoblauch für die extra Frische. Da kommen alle auf ihre Kosten!

Was du von uns bekommst

- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- 1 Becher Joghurt ⁷
- Frischer Rosmarin
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Habeshas Berbere Gewürz
- 1 Packung Hähnchenbrust mit Knochen

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

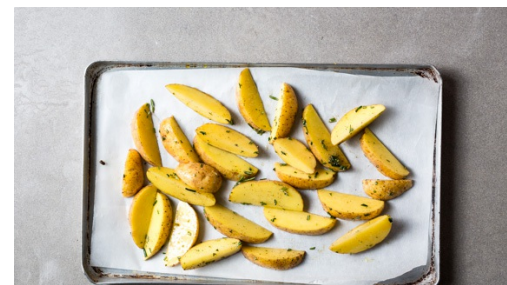
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 40.9g, Eiweiß 40.7g, Kohlenhydrate 59.9g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln** in gleich große Spalten schneiden. Den **Apfel** vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann ebenfalls in Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in grobe Streifen schneiden.



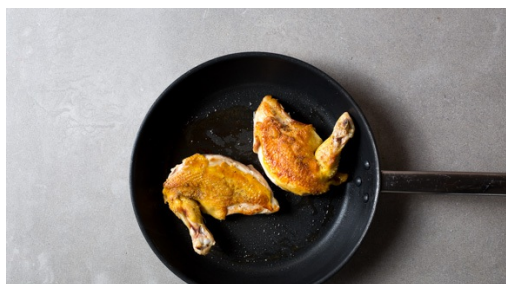
2. Kartoffeln backen

Den **Rosmarin** vom Strunk abstreifen, grob hacken und mit 3-4EL Olivenöl mischen. Die **Kartoffeln** mit Salz, Pfeffer und der **Hälfte des Rosmarinöls** vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Für ca. 20-25Min. im Ofen goldbraun backen.



3. Apfel vorbereiten

Inzwischen den **Apfel** mit den **Zwiebeln** in die Auflaufform geben und mit dem **restlichen Rosmarinöl** vermengen sowie mit Salz, Pfeffer und **nach Geschmack** dem **Gewürz** würzen.



4. Hähnchen anbraten

Das **Hähnchen** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne in 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. von jeder Seite auf mittlerer Hitze anbraten.



5. Hähnchen backen

Die **Hähnchen** mit der Hautseite nach oben auf die **Äpfel** in der Auflaufform legen und alles für ca. 10-12Min. mit im Ofen garen.



6. Dip mischen

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken oder mit einer Knoblauchpresse pressen, dann mit **Joghurt** etwas Salz und Pfeffer zu einem **Dip** mischen. Mit den **Kartoffeln** und **Hähnchen** aus dem Ofen servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**