

MARLEY SPOON



Gegrillte Hühnersteaks

mit Gemüse "en papillote"



30-40min



4 Personen

Heute wird es besonders fein in deiner Küche! Wir bereiten gegrillte Hühnersteaks mit frischem Gemüse besonders aromatisch zu! "En papillote" steht nämlich für eine französische Garmethode, die sich bestens für Fisch- und Gemüsegerichte eignet. Das Gemüse wird mit Gewürzen und ein wenig Olivenöl im luftdichten Papiermantel durch den Dampf im Backrohr gegart. Bei dem herrlichen Duft in der Küche...

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- schwarze Oliven
- Petersilie
- Kichererbsen
- Hühnerbrust
- Zitrone
- Zucchini
- Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Alufolie
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Fleischklopfer
- Grillpfanne
- Klarsichtfolie
- Küchenreibe
- Sieb

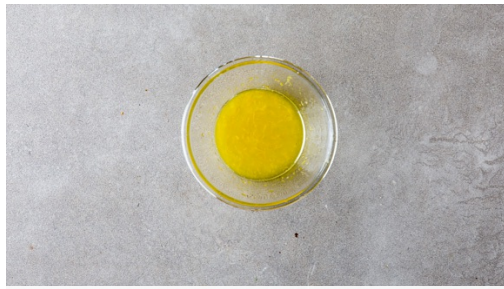
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 505.0kcal, Fett 22.2g, Eiweiß 41.9g, Kohlenhydrate 28.0g



1. Marinade vorbereiten

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. **Knoblauch** schälen und pressen oder fein reiben. Die **Schale** der **Zitrone** fein abreiben und eine **Hälfte** auspressen. **Knoblauch**, **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** mit 3EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 2 Prisen Zucker verrühren.



4. Gemüse garen

Gemüse in einer Schüssel mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Nun jeweils mittig auf die Backpapierstücke verteilen. Papier über dem **Gemüse** falten, die Seitenenden wie bei einem Bonbon fest zudrehen, evtl. mit einem Faden zuknoten, oder unter die **Papillote** einklemmen. Die **Tascherl** auf das Blech legen und für ca. 15Min. ins Rohr geben.



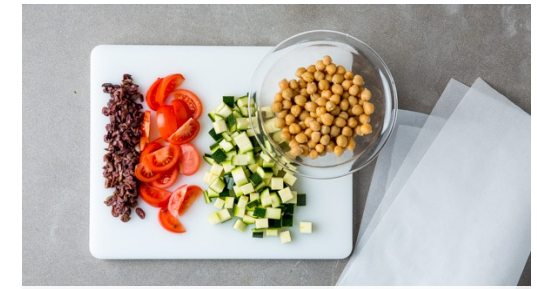
2. Fleisch marinieren

Die **Hühnerbrüste** in 4 gleich große Stücke schneiden, dann unter einer Schicht Frischhaltefolie mit einem Fleischhammer oder einer leeren Glasflasche auf ca. 1,5cm gleichmäßig flach klopfen. Anschließend das **Fleisch** in einem tiefen Teller mit der Marinade von allen Seiten einreiben und ca. 5-10Min. einziehen lassen.



5. Fleisch braten

In der Zwischenzeit eine Grillpfanne auf höchste Stufe erhitzen. Das **Fleisch** ein wenig abtropfen lassen, dann in die Pfanne legen und ca. 3-4Min. anbraten, ohne es zu bewegen. Nun das **Fleisch** wenden und weitere ca. 3-4Min. grillen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln und ca. 5Min. im Backrohr zu Ende garen.



3. Gemüse schneiden

Zucchinienden abschneiden, dann **Zucchini** längs halbieren. Die Hälften der Länge nach erst in 1cm dicke Streifen schneiden, dann die Streifen in 1cm dicke Würfel schneiden. **Oliven** grob hacken. Die **Tomaten** halbieren, Strunk rausschneiden, dann in 1cm Spalten schneiden. **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen. Backpapier in zwei ca. 35x35cm große Stücke schneiden.



6. Petersilie schneiden

Zum Schluss die **Petersilie** ohne harte Stiele grob hacken. Die übrige **Zitronen** in Spalten schneiden. Das fertige **Gemüse** mit **Petersilie** vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** aus der Folie nehmen und in schräge, 1cm dicke Tranchen schneiden. **Huhn** mit der **Gemüse-Papillote** und **Zitronenspalten** servieren.