



Ofen-Hähnchen auf Apfel

mit Rosmarinkartoffeln und Dip



30-40Min.



2 Personen

Die zarte Hähnchenbrust wird mit Apfelspalten und Gewürzen im Ofen gegart. Dazu gibt es in Rosmarinöl gebackene Kartoffeln und eine erfrischende Sauce aus Joghurt und Knoblauch. Ein Essen für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 5g frischer Rosmarin
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform
- 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 661.0kcal, Fett 26.6g, Eiweiß 44.1g, Kohlenhydrate 56.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren und in gleich große Spalten schneiden. Den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Viertel in Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in grobe Streifen schneiden.



2. Kartoffeln rösten

Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen, grob hacken und mit 2EL Olivenöl verrühren. Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **1/2 des Rosmarinöls** sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 20-25Min. im Ofen goldbraun rösten.



3. Äpfel und Zwiebeln würzen

Inzwischen die **Äpfel** und die **Zwiebeln** in einer Auflaufform mit dem **restlichen Rosmarinöl** vermengen und mit der **Berbere-Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



4. Hähnchen anbraten

Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten.



5. Hähnchen backen

Das **Hähnchen** auf die **Äpfel** und die **Zwiebeln** legen, die Auflaufform zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben und alles ca. 10-12Min. backen.



6. Joghurdip mischen

Währenddessen den **Knoblauch** schälen, sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem **Joghurt** und etwas Salz und Pfeffer zu einem **Dip** mischen. Das **Hähnchen** mit den **Kartoffeln**, den **Äpfeln** und den **Zwiebeln** anrichten und mit dem **Dip** servieren.