

MARLEY SPOON



Saftiges Thymian-Hähnchen

mit feinem Kartoffel-Fenchel-Salat



30-40Min.



2 Personen

Das zarte Hähnchen wird mit einer köstlichen Zitronen-Thymian-Knoblauch-Mischung bestrichen und im Ofen gebacken. Das duftet einfach wunderbar, während du den feinen Kartoffelsalat mit knackigem Fenchel und Sellerie zubereitest. Da macht der Feierabend gleich doppelt Spaß!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 20g frischer Thymian & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 500g Drillinge
- 1 Fenchelknolle
- 2 Stangensellerie 9

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- großer Kochtopf
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipps

Mit dem Wasserkocher sparst du Zeit, du kannst das Wasser für die Kartoffeln aber auch direkt im Topf zum Kochen bringen.

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal, Fett 24.2g, Eiweiß 43.4g, Kohlenhydrate 52.4g



1. Thymianöl mischen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Thymianblätter** abstreifen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch**, den **Thymian**, **1TL Zitronenabrieb** und **1EL Zitronensaft** mit 1-2EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Kartoffeln kochen

Große **Kartoffeln** ggf. halbieren, dann die **Kartoffeln** in einem großen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen, salzen und bei starker Hitze 10-15Min. kochen, bis sie durch sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fleisch vorbereiten

In einem Wasserkocher ca. 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und im Abstand von ca. 1cm schräg einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



5. Fenchel schneiden

Inzwischen den **Fenchel** putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Fenchelgrün** ggf. für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **Fenchel** mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer mischen.



3. Fleisch backen

Das **Hähnchen** in eine Auflaufform geben, mit dem **Thymian-Zitronen-Öl** bestreichen und anschließend im Ofen 12-15Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Salat fertigstellen

Den **Sellerie** in feine Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Kartoffeln** mit dem **Fenchel**, dem **Sellerie**, der **Petersilie** und 1EL Olivenöl vermengen, dann den **Bratensaft** aus der Auflaufform untermischen. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden, auf dem **Kartoffel-Fenchel-Salat** anrichten und mit **Fenchelgrün** garniert servieren.