



Zartes Hähnchen mit Joghurtdip und rustikalem Ofengemüse

 30-40Min.  3-4 Personen

Zu Recht ein Klassiker ist dieses köstliche Gericht unserer englischen Köchin Liberty: saftige, gegrillte Hähnchenbrust mit im Ofen geröstetem Karotten-Pastinaken-Bete-Gemüse und einem schnellen Knoblauch-Joghurt-Dip. Simply the best!

Was du von uns bekommst

- 2 Rote Beten
- 2 Karotten
- 3 Pastinaken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform oder Backblech
- Grillpfanne
- Fleischklopfer
- Klarsichtfolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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 473.0kcal, Fett 16.1g, Eiweiß 42.4g, Kohlenhydrate 33.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete**, die **Karotten** und die **Pastinaken** schälen und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden.



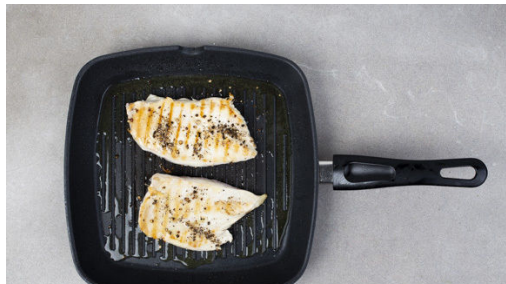
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** und die **Zwiebeln** auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben, mit 1EL Olivenöl und etwas Salz vermengen und im Ofen ca. 25-30Min. garen. Nach ca. 15Min. einmal wenden.



3. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie mit einem Nudelholz oder dem Boden einer schweren Pfanne ca. fingerdick flach klopfen und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.



4. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** in einer Grillpfanne oder einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt 3-5Min. goldbraun anbraten, zum **Gemüse** in den Ofen geben und 5-8Min. backen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



5. Joghurtsauce mischen

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt**, **2TL Zitronenschale**, **2EL Zitronensaft** und den **Knoblauch** zu einer **Sauce** verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



6. Gemüse fertigstellen

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken und unter das **Ofengemüse** mischen. Das **Gemüse** mit dem **Hähnchen** anrichten und servieren, die **Joghurtsauce** und die **Zitronenspalten** dazu reichen.

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. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**