

MARLEY SPOON



Würziges Hähnchen mit Senfdip

und Kartoffel-Karotten-Pommes



30-40Min.



2 Personen

Heute in deiner Box: ein einfaches wie leckeres Hähnchengericht in einer unschlagbaren Kombination mit kross gebackenen Kartoffeln und Karotten sowie einer deftig-cremigen Senfsauce. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 10g frischer Dill
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Honig
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 836.0kcal, Fett 34.4g, Eiweiß 34.4g, Kohlenhydrate 63.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 1-2cm dicke Stifte oder Spalten schneiden. Die **Karotten** schälen und in gleich große Stifte schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen und 25-30Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.



3. Fleisch würzen

Inzwischen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung** sowie 1-2EL Olivenöl vermengen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten und dann in 7-9Min. im Ofen zu Ende garen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** auch einfach in eine Auflaufform geben.



5. Dill hacken

Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



6. Sauce mischen

Den **Senf** mit dem **Honig** und der **Crème fraîche** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Dill** untermischen. Das **Hähnchen** in Tranchen aufschneiden und mit den **Kartoffel-Karotten-Pommes** und dem **Senfdip** anrichten und servieren.