



## Glasiertes Hähnchenbrustfilet

mit würzig-pikantem Ofengemüse



30-40Min.



2 Personen

Heute in deiner Box: zarte Hähnchenbrust, die im Ofen mit einer süß-sauren Glasur aus Olivenöl, Limettensaft, Honig und einer pikanten Gewürzmischung aus Chili, Knoblauch und Thymian gegart wird. Dazu gibt es einen saftig-bunten Mix aus Aubergine, Paprika und Zucchini.

## Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen scharfe Gewürzmischung
- 1 Päckchen Honig
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Küchenpinsel

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 565.0kcal, Fett 32.7g, Eiweiß 40.9g, Kohlenhydrate 22.6g



### 1. Limette vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



### 2. Gewürzglasur mischen

Den **Limettenabrieb**, den **Limettensaft**, die **1/2 der Gewürzmischung**, den **Honig** und 1-2EL Olivenöl verrühren. **Tipp:** Den **Honig** ggf. vorher im heißen Wasserbad in einer kleinen Schüssel flüssig werden lassen.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zucchini** und die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 4. Gemüse rösten

Das **Gemüse** mit 1-2EL Olivenöl vermengen und kräftig mit der **restlichen Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-20Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist. Dabei besonders darauf achten, dass die **Auberginen** weich sind.



### 5. Fleisch anbraten

Inzwischen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Anschließend beide Seiten mit etwas **Gewürzglasur** bepinseln.



### 6. Fleisch zu Ende garen

Das **Fleisch** während der letzten 10Min. der Backzeit zum **Gemüse** auf das Blech geben und mitbacken, dabei regelmäßig mit der **Gewürzglasur** einpinseln, bis alles verbraucht ist. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und in Streifen schneiden. Das **Hähnchen** mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit **Koriander** bestreut servieren.