



Gegrillte Hendlbrust mit Ofengemüse und Joghurt-Sauce

 30-40min  2 Personen

Spannt den Sonnenschirm auf und genießt dieses leichte Essen: Regionales Wurzelgemüse tummelt sich auf dem Backblech, dazu gibt es saftige Hendlbrust aus der Grillpfanne. Ein frischer Joghurt-Dip rundet alles ab. So lieben wir den Sommer!

Was du von uns bekommst

- Tante Mizzis Bratengewürz
- Hühnerbrust, ohne Haut
- Senf ¹⁰
- Zwiebel rot
- Joghurt ⁷
- frische Petersilie
- Karotte
- Pastinaken
- rote Rüben

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Grillpfanne
- Frischhaltefolie
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 550kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 38.2g, Eiweiß 47.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. **Rote Rüben, Karotten** und **Pastinake** schälen und in ca. 1,5cm dicke Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen und ebenfalls in Spalten schneiden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** nun auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder eine Auflaufform geben, mit 1EL Olivenöl, **1EL der Gewürzmischung**, sowie etwas Salz vermengen und im Ofen für ca. 25-30Min. garen. Nach ca. 15Min. das Gemüse einmal wenden.



3. Joghurtsauce zubereiten

Inzwischen in einem kleinen Schälchen den **Joghurt** sowie **Senf** miteinander vermischen und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen.



4. Hühnerbrust vorbereiten

Die **Hühnerbrust** trocken tupfen, in zwei gleich große Scheiben schneiden und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit einem Nudelholz oder der Rückseite einer Pfanne fingerdick flach klopfen. Scheiben auf einem Teller mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Eine Grillpfanne oder eine große Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. Das **Fleisch** in der Pfanne von beiden Seiten ca. 3-5Min. goldbraun anbraten, bis es gar ist. Inzwischen die **Petersilie** grob hacken.



6. Gemüse fertigstellen

Zum Schluss die **Petersilie** unter das **Gemüse** heben. Dazu das **Fleisch** mit der **Joghurtsauce** servieren.