



## 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 <sup>10</sup>
- Zwiebel rot
- Joghurt <sup>7</sup>
- 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.