

---

## Saftiges Thymian-Hendl

mit feinem Erdäpfel-Fenchel-Salat



30-40min



2 Personen

## Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- Hühnerbrust
- Drillinge
- Fenchel
- Knoblauchzehe
- Stangensellerie <sup>9</sup>
- Zitrone
- Thymian

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Pfanne
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

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

### Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion



### 1. Thymianöl mischen

Das Rohr auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Thymianblätter** abstreifen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch**, den **Thymian**, **1TL Zitronenabrieb** und **1EL Zitronensaft** mit 1-2EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Erdäpfel kochen

Große **Erdäpfel** ggf. halbieren, dann die **Erdäpfel** in einem großen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen, salzen und bei starker Hitze 10-15Min. kochen, bis sie durch sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Fleisch vorbereiten

In einem Wasserkocher ca. 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und im Abstand von ca. 1cm schräg einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



### 5. Fenchel schneiden

Inzwischen den **Fenchel** putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Fenchelgrün** ggf. für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **Fenchel** mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer mischen.



### 3. Fleisch backen

Das **Hähnchen** in eine Auflaufform geben, mit dem **Thymian-Zitronen-Öl** bestreichen und anschließend im Rohr 12-15Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Sellerie** in feine Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Erdäpfel** mit dem **Fenchel**, dem **Sellerie**, der **Petersilie** und 1EL Olivenöl vermengen, dann den **Bratensaft** aus der Auflaufform untermischen. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden, auf dem **Erdäpfel-Fenchel-Salat** anrichten und mit **Fenchelgrün** garniert servieren.