

Kartoffel-Brokkoli-Gemüse mit Hähnchen



OFENGERICHT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone halbieren und auspressen. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Die Kartoffeln samt Schale in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit 3 EL Öl sowie je 1/2 TL Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 20-25 Min. rösten, bis die Kartoffeln knusprig und goldbraun sind.
2. Die Sriracha-Soße mit der 1/2 der Gewürzmischung, Knoblauch, Ketchup, Zucker, 2 EL Öl, Essig sowie 1/2 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer verrühren. Das Fleisch trocken tupfen und mit der Soße einreiben. In eine Auflaufform legen und im Ofen auf der obersten Schiene in 15-20 Min. goldbraun backen. Den Brokkoli mit dem Zitronensaft, 2 EL Öl sowie je 1/2 TL Salz und Pfeffer vermengen. Auf das Backblech mit den Kartoffeln geben, 10-12 Min. bevor diese gar sind, und mit backen. Die Petersilie samt Stängel und Schnittlauch fein hacken. Kartoffeln und Brokkoli mit den Kräutern und der Zitronenschale vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Gewürzmischung mit 2 EL Mayonnaise und etwas Pfeffer zu einem Dip verrühren. Das Fleisch auf Teller verteilen, mit dem Ofengemüse und dem Dip anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 2 große Brokkoli
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 2 EL Sriracha-Soße
- 10 g Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 20 g Schnittlauch & Petersilie
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 EL Mayonnaise
- Salz & Pfeffer
- 1-2 EL Zucker
- 7 EL Öl
- 2 EL Essig



762 kcal
Kalorien



60 g
Kohlenhydrate



43 g
Fett



28 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt