



Würziges Hähnchen mit Ofengemüse

dazu cremige Salsa verde



ca. 40min



2 personen

Wenn sich wie heute alles um den Dip dreht, fällt es schwer, sich an seine Tischmanieren zu erinnern und nicht mit den Fingern loszulegen. Unser italienisch gewürztes Dip-Gut besteht aus roter Paprika, Kartoffeln, Zucchini und wunderbar zartem Hähnchenschenkelfilet. Aber nun zur Sauce: Leuchtend grün dank Petersilie und Dill, wird die cremige Köstlichkeit mit Knoblauch und gerösteten Kürbiskernen püriert. Lecker-schlecker!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 25g pompoenpitten
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 teen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise³
- peper en zout
- 30ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 854kcal, vet 56.8g, koolhydraten 48.0g, eiwit 39.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln, dann in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** ebenfalls in 2-3cm große Stücke schneiden.



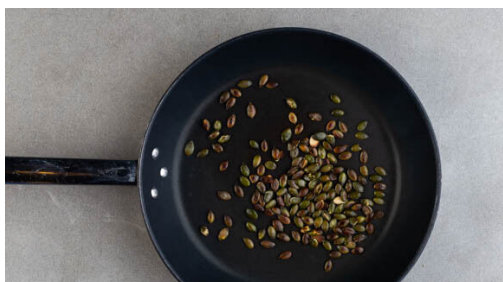
2. Gemüse würzen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Fleisch & Gemüse rösten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **italienischen Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl einreiben und auf dem **Gemüse** verteilen. Alles 20-25Min. im Ofen rösten und das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



4. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob schneiden.



6. Salsa verde pürieren

Die **Kräuter**, den **Knoblauch**, die **Kürbiskerne**, 1EL Essig, 2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fast glatt pürieren. 2EL Mayonnaise unterrühren und die **Salsa verde** ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Ofengemüse** mit dem **Fleisch** und der **Salsa verde** auf Teller verteilen und servieren.