

DINNERLY



Glasiertes Hähnchen an Röstgemüse mit cremigem Zwiebeldip



30-40min



2 personen

Heute lassen wir den Ofen mal ganze Arbeit leisten: Er röstet uns nicht nur Karotten, Süßkartoffeln und Brokkoli, sondern auch die Zwiebeln für unseren Dip mit saurer Sahne. Während der Ofen ackert, rühren wir ganz entspannt eine köstliche Honig-Senf-Glasur für unser Hähnchenfilet an, das kurz in die Pfanne hüpft – und schon steht das Essen auf dem Tisch. Kinderleicht und tierisch lecker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 grote broccoli
- 1 kipfilet
- 1 beker zure room ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 1el mosterd ¹⁰
- 1½el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

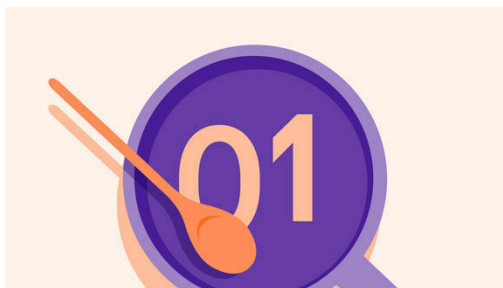
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

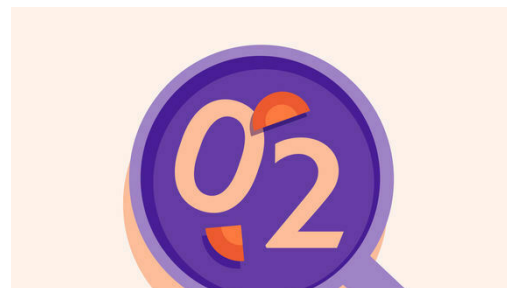
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 628kcal, vet 33.8g, koolhydraten 41.4g, eiwit 32.9g



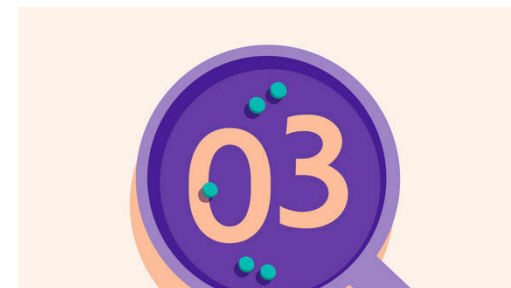
1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** und die **Süßkartoffel** ggf. schälen, halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 10Min. backen.



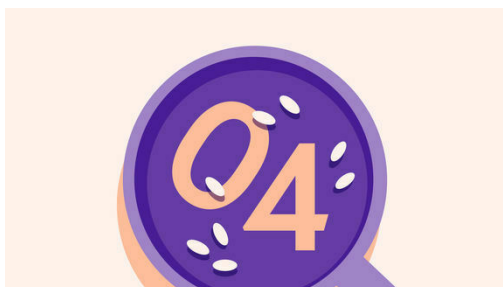
2. Glasur anrühren

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit 1½EL Honig, 1EL Senf, 1EL (Weißwein-)Essig, 2EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer Glasur verrühren.



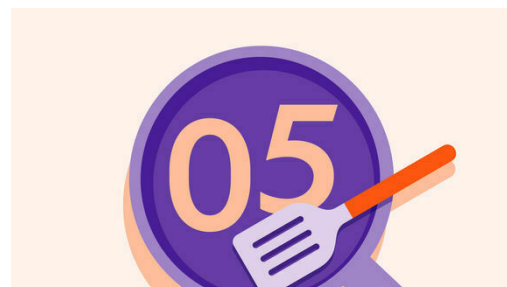
3. Brokkoli backen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Brokkoli** nach der Backzeit aus Schritt 1 zum **Gemüse** auf das Blech geben und alles im Ofen weitere 10–12Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und von allen Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, die Glasur zugießen und weitere 4–5Min. kochen, bis das **Fleisch** gar ist, dabei gelegentlich umrühren, damit die Glasur nicht anbrennt.



5. Dip anrühren & servieren

Die **Zwiebeln** etwas abkühlen lassen, in feine Würfel schneiden und mit der **sauren Sahne**, 1TL (Weißwein-)Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Das **Fleisch** mit der Glasur und dem **Ofengemüse** anrichten und mit dem **Dip** servieren.



6. Kräuter-Reste

Der Zwiebeldip lässt sich ganz unkompliziert mit etwas fein geschnittener Petersilie oder ein paar Schnittlauchröllchen verfeinern – schau einfach mal nach, ob es bei dir im Kühlschrank noch entsprechende Reste gibt!