

Hähnchen mit Gemüse aus dem Backofen

Zartes Hähnchen mit Gemüse im Backofen gegart - ein leckeres Gericht für die ganze Familie.

etwa 6 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 80 Minuten



Zutaten:

Für die Fettpfanne:

Hähnchen:

etwa 3 Hähnchenbrüste mit Haut und Knochen (je etwa 450 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
etwa 3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Gemüse-Kartoffel-Mischung:

etwa 350 g kleine, festkochende Kartoffeln
600 g gemischtes Gemüse z. B. Möhren, Petersilienwurzeln, Pastinaken, Rosenkohl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 - 3 EL Kräuteressig
1 EL gehackter Rosmarin
1 EL Ahornsirup
5 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Dip:

150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
200 g Schmand
2 TL Mango-Chutney
2 TL Ahornsirup
50 g gehackte Walnüsse
2 - 3 EL Ananassaft
2 Msp. Ras el Hanout
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Wie mache ich Hähnchen mit Gemüse im Backofen?:

1 Vorbereiten:

Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C
Heißluft etwa 180 °C

2 Hähnchen:

Hähnchen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen und mit dem Öl bepinseln. Das Hähnchen mit der Brust nach oben in die Fettpfanne legen und in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel
Bratzeit: etwa 20 Min.



③ **Gemüse-Kartoffel-Mischung:**

Inzwischen Kartoffeln waschen und das Gemüse putzen, je nach Größe grob zerkleinern. Das Gemüse und die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Essig, Rosmarin und Ahornsirup würzen und mit dem Öl vermischen. Die Gemüse-Kartoffel-Mischung zu dem Hähnchen geben und weitergaren. Das Hähnchen während der Garzeit ab und zu mit dem Bratensaft begießen.

Bratzeit: etwa 40 Min.

④ **Dip zubereiten:**

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

⑤ **Hähnchenfilets lösen und in Scheiben schneiden und mit dem Kartoffel-Gemüse und dem Walnuss-Dip servieren.**

Tipps aus der Versuchsküche

- Geben Sie vor dem Servieren etwas Balsamico Crema über das Gemüse.
- Aus übrigem Hähnchenfleisch können Sie prima [Überbackenes Hähnchen-Baguette](#) zubereiten.

