

Toskanisches Hähnchen mit Gemüse aus dem Ofen

Zutaten für Marinade und Hähnchen (für 2 Personen):

- 3 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Chilisoße
- 0,5 TL (aus dem Glas) Preiselbeeren
- 3 TL Tomatenmark
- Salz
- 300 g Hähnchenbrustfilet

Öl, Honig, Soja- und Chilisoße, Preiselbeeren, Tomatenmark und Salz in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren. Hähnchenbrustfilet in mittelgroße Stücke schneiden, zur Marinade geben und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank darin ziehen lassen.

Zutaten für den Auflauf:

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 große Zwiebel
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Tomaten
- 300 g rote und gelbe Paprika
- 100 g Zucchini
- 1 kleine Kartoffel
- zum Braten: Rapsöl
- 25 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Knoblauch schälen und klein hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Ein Stück Rosmarinzwig beiseitelegen, den Rest hacken. Tomaten, Paprika und Zucchini in mittelgroße Würfel schneiden. Kartoffel in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Kräuter in Rapsöl andünsten. Mit dem Gemüse in eine Auflaufform geben. Gut vermengen, salzen und pfeffern. Das Fleisch mit der Marinade über die Gemüse-Mischung geben. Die Hühnerbrühe angießen und den Rosmarinzwig zum Auflauf geben. 40 Minuten im Ofen garen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen