

Hähnchen aus dem Ofen mit Zucchini-Kartoffel-Gemüse

Für 2 Personen:

1/2 Maishähnchen	4 Kartoffeln	1 Zucchini
4 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	350 ml passierte Tomaten
2 Zitronen	200 ml Brühe	3 EL Rapsöl
1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.

Das Maishähnchen mit einem Messer der Länge nach halbieren. Eine Hälfte bei Seite legen.

Das Maishähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl auf der Hautseite kräftig anbraten.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und zusammen mit der Zucchini grob würfeln. Die Knoblauchzehen mit einem Messer zerdrücken.

Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Gemüse mit dem Knoblauch für 3 Minuten in der gleichen Pfanne kräftig anbraten und mit Gewürzsalz und Pfeffer würzen. Die Kräuter im ganzen zum Gemüse geben, passierte Tomate und Brühe angießen und alles einmal zusammen aufkochen.

Die Zitrone in dicke Scheiben schneiden, das Hähnchen aufs Gemüse setzen und es mit den Zitronenscheiben belegen.

Das Hähnchen mit der Pfanne für 50 Minuten in den Ofen geben. Das Hähnchen aus dem Ofen holen und den Ofen auf Grill Funktion umstellen. Die Zitronenscheiben vom Hähnchen nehmen, das Hähnchen auf ein Backblech mit Backpapier setzen und es im Ofen für ca. 5 Minuten kross backen. Das Gemüse in einen Topf umfüllen, abschmecken und mit dem krossen Hähnchen servieren.

Steffen Henssler am 22. Mai 2021