

Christina Richon
**Zitronen-Hähnchenfilets auf
sommerlichem Ofengemüse**

Montag, 25. Juni 2018
Für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für die Marinade:

2	Knoblauchzehen
2	Bio-Zitronen (Schale und Saft)
2 EL	Olivenöl
3 EL	Estragonenf
2 EL	Honig
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4	Bio-Hähnchenfilets (à ca. 120 g)



Gemüse:

600 g	gemischtes Sommergemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Aubergine)
200 g	Kirschtomaten
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
6	Kräuterzweige, gemischt (z. B. Blatt Petersilie, Basilikum, Pfefferminze, Oregano, Thymian)
3 EL	Olivenöl
2 TL	Balsamico
etwas	Fleur de sel

Sauce:

1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
100 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
50 ml	Weißwein
150 g	Sahne
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Kräutersalz
1 TL	Bio-Zitronenschale

Außerdem:

etwas	Kräuter und Zitronenzesten zur Dekoration
-------	---

Zubereitung:

1. Für die Marinade Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
2. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Eine Zitrone auspressen.
3. Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, Senf, 4 EL Zitronensaft, Honig, etwas Kräutersalz und Pfeffer verquirlen.
4. Hähnchenfilets gründlich kalt abspülen, trocken reiben und mit Küchenpapier trocken tupfen.
5. Filets und Marinade in einer Auflaufform mischen, mit Folie bedeckt im Kühlschrank kurz ruhen lassen.

6. In der Zwischenzeit Gemüse und Tomaten putzen, bzw. waschen, abtropfen lassen. Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.
7. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Achtel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
8. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Kräuter klein schneiden.
9. Vorbereitetes Gemüse, Zwiebelstücke und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Kräutern mischen.
10. Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Ober- und Unterhitze: 220 Grad) vorheizen.
11. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Die Hähnchenfilets abtropfen lassen und auf das Gemüse legen. In den heißen Backofen schieben (mittlere Einschubleiste) und 30–35 Minuten garen.
12. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dafür die Schalotte schälen und fein hacken.
13. Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Gemüsebrühe und Wein angießen und aufkochen.
14. Die übrige Zitronen-Senf-Marinade und die Sahne unterrühren. Bei mittlerer Hitze offen leicht sämig einkochen lassen.
15. Fleisch und Gemüse kurz aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben die Grillfunktion des Backofens einschalten oder Oberhitze auf 250 Grad aufheizen.
16. Fleisch und Gemüse etwa 4 Minuten kurz gratinieren, dabei aber die Bräunung überwachen.
17. Den Soßenansatz mit einem Pürierstab aufmixen. Mit schwarzem Pfeffer, Kräutersalz und etwas Zitronenschale abschmecken.
18. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Hähnchenfilet, Gemüse und Soße anrichten. Nach Belieben mit einigen Kräuterblättchen und Zitronenschalen-Streifen (Zitronenzesten) bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion: 375 kcal / 1567 kJ

8 g Kohlenhydrate; 34 g Eiweiß; 22 g Fett