



GOLDBRAUN-KNUSPRIGES ZITRUSHÄHNCHEN

mit Backkartoffeln und feurig-frischer Gremolata

IDEE DES MONATS

Eine Idee raffinierter,
saisonaler, besonderer.
Guten Appetit mit
unserem Frühlings-Special.



FRÜHLINGS Special



ganzes Hähnchen



Frühlingszwiebel



Kartoffel (Drillinge)



Kerbel



Petersilie



Zitrone



Knoblauchzehe



Röstkartoffelgewürz



rote Zwiebel



Schnittlauch



roter Chili

80 Minuten Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Gute Wahl, Du hast Dich für unsere **Idee des Monats** entschieden! Dafür wirst Du satt belohnt werden: mit einem knusprigen, goldbraunen Zitrushähnchen direkt aus dem Ofen. **Eine Idee bunter** wird das Ganze mit den leckeren Backkartoffeln, pikanten Zwiebelspalten und einer frischen Gremolata. Die bereitest Du aus gemischten Kräutern mit Kerbel, feurigem Chili und Zitronenarabie zu. Lass es Dir schmecken – rustikal und frühlingshaft.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **160 °C** Ober-/Unterhitze (**140 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, eine **Gemüsereibe** und eine **Auflaufform**.



1 FÜR DAS OFENGEMÜSE

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren. Grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. Weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** in 2 cm lange Stücke schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden. Schale der **Zitrone** in eine kleine Schüssel abreiben. Anschließend **Zitrone** halbieren, 1 [2|3] **Hälfte** in Scheiben und den Rest in grobe Stücke schneiden.



4 FÜR DIE GREMOLATA

In der Zwischenzeit Blätter von **Kerbel** und **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Schnittlauch** in dünne Röllchen schneiden. **Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** ebenfalls fein hacken. Gehackte **Kräuter**, **Schnittlauchröllchen** und gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) zum **Zitronenabrieb** geben und alles mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



2 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Kartoffelhälften, **Zwiebelspalten** und **weiße Frühlingszwiebelstücke** in eine Auflaufform geben und mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen. **Hähnchen** mit **Röstkartoffelgewürz** einreiben und kräftig von innen und außen **salzen***. **Hähnchen** mit **groben Zitronenstücken** füllen und mittig in die Auflaufform setzen. **Zitronenscheiben** gleichmäßig auf **Gemüse** und **Hähnchen** verteilen.



5 HÄHNCHEN ANRICHTEN

Gebackenes **Hähnchen** (**Vorsicht: heiß!**) auf eine große Servierplatte setzen und **Ofengemüse** drumherum anrichten. **Grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und etwas **Gremolata** darüberträufeln. Restliche **Gremolata** dazu reichen.



3 GEMÜSE & HÄHNCHEN BACKEN

Auflaufform auf der mittleren Schiene für 40 Min. in den Backofen geben. Anschließend Temperatur auf 200 °C Umluft erhöhen und weitere 20 – 30 Min. backen, bis die **Hähnchenhaut** goldbraun und knusprig ist.

★ **TIPP:** Die Backzeit kann je nach Backofen variieren. Überprüfe die **Fleischtemperatur** am besten mit einem **Küchenthermometer**. An der **dicksten Fleischstelle** (Mitte des **Brustfilets**) sollte sie ca. 80 °C betragen.



6 TIPP ZUM TRANCHIEREN

Zuerst **Keulen** abschneiden. Dafür **Fleisch** bis zum Knochen einschneiden, Keulen biegen, bis der Knochen sichtbar ist und Keulen im Gelenk trennen. Mit den **Hähnchenflügeln** genauso verfahren. Anschließend **Brustfilets** durch einen mittigen Schnitt entlang des Brustbeins lösen. Ganz zum Schluss das restliche **Fleisch** vom Knochen lösen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffel (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Frühlingszwiebel IT	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Zitrone ES	1	2 (klein)	2
ganzes Hähnchen	1	1 (groß)	2
Röstkartoffelgewürz 15)	4 g	6 g ☉	8 g
Kerbel/Petersilie/Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
roter Chili ES	1	1½ ☉	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* für Gremolata	4 EL	6 EL	8 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	517 kJ/124 kcal	4113 kJ/983 kcal
Fett	7 g	52 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	6 g	46 g
- davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	11 g	92 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!