

Rezept

Zitronenhähnchen mit Artischocken und Kartoffeln

Ein Rezept von Zitronenhähnchen mit Artischocken und Kartoffeln, am 27.04.2024

Zutaten

450 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (ca. 400 g geschält)	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	1 Glas Artischockenherzen Wasser (160 g Abtropfgewicht)
4 EL Olivenöl	4 Zweige frischer Thymian
Pfeffer	Salz
2 TL Honig	240 g Hähnchenbrustfilet

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 19 g F, 33 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln waschen, schälen und 2 cm groß würfeln. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Artischocken in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte die Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Thymian waschen und trocken schütteln. Von 2 Zweigen die Blättchen abstreifen, die anderen beiseitelegen.
3. Kartoffeln, Knoblauch, Artischocken, Zitronenscheiben und -schale, die Hälfte des Zitronensafts, Thymianblättchen, 2 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Den Gemüsemix auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
4. In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Filet darin von allen Seiten ca. 4 Min. anbraten, bis es leicht gebräunt ist.
5. Übriges Öl (1 EL), restlichen Zitronensaft (1 EL), Honig sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Tasse verrühren. Das Hähnchenbrustfilet in einen tiefen Teller geben, die Marinade darübergießen und das Filet darin wenden.
6. Anschließend das Filet zum Gemüse aufs Blech legen, Hähnchen und Gemüse mit der restlichen Marinade beträufeln, Filet mit den beiden Thymianzweigen belegen und im heißen Ofen in ca. 20 Min. fertig garen.
7. Das Hähnchenfleisch quer in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse auf zwei Tellern anrichten.