





Gebratenes Thymian-Hähnchen an Gemüse von Kohlrabi und Karotte auf Tagliatelle



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Honig | 2 EL |
| Rapsöl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Karotten | 4 St. |
| Kohlrabi | 2 St. |
| Schlagsahne | 200 ml |
| Tagliatelle, frisch | 500 g |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. In einer Schüssel Knoblauch mit Thymian, Honig, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in der Schüssel marinieren.
2. Karotten und Kohlrabi waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Alternativ kannst du das Gemüse auch grob geraspelt werden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchen darin beidseitig ca. 5 Min. goldbraun braten. Anschließend in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 10 Min. zu Ende garen. Pfanne nicht säubern.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse im Bratensatz ca. 5 Min. anbraten. Gemüse mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Tagliatelle im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. garen und in ein Sieb abgießen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
6. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, Schnittlauch zu dem Gemüse geben und beides auf Tellern verteilt zusammen mit Tagliatelle servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 958 kcal |
| Kohlenhydrate | 120 g |
| Eiweiß | 52 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 30 g |