



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 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