Hähnchen mit geröstetem Rosenkohl und Süßkartoffeln aus dem Ofen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßer Senf	3 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenkohl, frisch	1 kg
Süßkartoffeln	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Schalotten	2 St.
Walnusskerne	4 EL
Öl	2 EL
Zucker	
Balsamicoessig, hell	2 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel den Senf mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Rosenkohl waschen, unschöne äußere Blätter entfernen, Strünke dünn abschneiden, sodass die einzelnen Blätter noch zusammenhalten, und die Röschen der Länge nach halbieren.

2. Süßkartoffel waschen, der Länge nach vierteln und in dicke Dreiecke schneiden. Süßkartoffel und Rosenkohl in die Schüssel geben und mit der Honig-Mischung marinieren. Alles auf einem Blech verteilen und im Ofen ca. 20 Min. backen.

3. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit Schale grob raspeln. Die Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Die Walnüsse grob hacken.

4. Einen Topf mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Äpfel und Schalotten darin mit Zucker unter ständigem Rühren ca. 2 Min. anbraten. Mit ca. 100 ml Wasser und 2 EL hellem Balsamicoessig ablöschen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln. Am Ende der Kochzeit die Walnüsse zu den Äpfeln geben und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Hähnchen waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Hähnchen pfeffern und das Hähnchen bei geschlossenem Deckel kurz ruhen

lassen.

6. Rosenkohl und Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen. Mit Hähnchen und Apfel-Walnuss-Chutney auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Rosenkohl wird beim Garen im Ofen teilweise schwarz. Das macht den Rosenkohl knusprig und verleiht ihm ein leckeres Röstaroma.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	732 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	25 g