



# Hähnchen auf Tomaten- Artischocken-Gemüse mit Gremolata



Zeit gesamt  
55min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Zitronen            | 1 St.  |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g  |
| Salz                |        |
| Pfeffer, schwarz    |        |
| Artischockenherzen  | 260 g  |
| Zwiebeln, gelb      | 2 St.  |
| Knoblauchzehen      | 1 St.  |
| Strauchtomaten      | 10 St. |
| Thymian, frisch     | 20 g   |
| Rosmarin, frisch    | 20 g   |
| Oliven, grün        | 50 g   |
| Kapern              | 3 EL   |
| Olivenöl            | 6 EL   |
| Petersilie, frisch  | 30 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Auflaufform, Sieb, feine Reibe

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, gründlich mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Artischockenherzen in ein Sieb geben, abtropfen lassen und halbieren. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und horizontal in dicke Scheiben schneiden. Thymian- und Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln.
3. Artischocken, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Kapern, Thymian- und Rosmarinzweige in einer Auflaufform verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 4–5 EL Öl beträufeln. Hähnchen auf das Gemüse setzen und alles im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Min. backen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Petersilie mit Zitronenabrieb vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben etwas Olivenöl zugeben. Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Hähnchen und Tomaten-Artischocken-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Gremolata bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 503 kcal |
| Kohlenhydrate  | 33 g     |
| Eiweiß         | 38 g     |
| Ballaststoffe  | 12 g     |
| Fette          | 27 g     |