Senf-Hähnchen mit Spargel im Backofen

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Karotten mit Grün	2 Bund
Champignons, braun	350 g
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Senf	2 EL
Petersilie, frisch	15 g
Frischkäse, natur	150 g
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Karotten waschen, Karottengrün abschneiden und Karotten längs halbieren oder vierteln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und halbieren. Gemüse auf ein Backblech mit Backpapier geben und mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

2. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfleisch mit 1 EL Senf bestreichen und auf das Gemüse setzen. Im Ofen ca. 20 Min. garen.

3. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. In einer Schüssel Frischkäse mit 1 EL Senf, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Petersilie unter den Dip mengen.

4. Senf-Hähnchen und Gemüse aus dem Backofen nehmen. Mit Senf-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	404 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	23 g