



# One-Pan-Hähnchen mit Wurzelgemüse aus dem Ofen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	634 kcal / 2660 kJ	Fett:	30,8 g
Eiweiß:	48,8 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5,6 g
Kohlenhydrate:	36,0 g	ungesättigte Fettsäuren:	25,2 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze (Umluft: °C, Gas: Stufe)
2. Die beiden Eigelbe mit dem Senf in eine Schüssel geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Hühnerbrustfilets hineingeben und wenden, sodass sie von allen Seiten mit Eimischung überzogen sind.
3. Panko, gehackte Walnüsse, Parmesan und alle Kräuter in eine große, flache Schüssel geben, gut vermischen und die Hühnerbrustfilets einzeln durch die Mischung ziehen, bis alles mit der Panade bedeckt ist.
4. Olivenöl auf das Backblech geben und nun zuerst die Hühnerbrustfilets auf das Blech legen, anschließend Gemüse darum verteilen. Alles nochmal kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen platzieren.
5. Für 10 Minuten backen, dann sowohl Hähnchen als auch Gemüse wenden, damit es von allen Seiten knusprig wird, daraufhin weitere 10 Minuten backen.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Eigelbe
- 2 TL Senf, mittelscharf
- 4 Hühnerbrustfilets
- 60 g Panko oder grobes Paniermehl
- 100 g Kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 2 EL Parmesan
- $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- 1 EL Rosmarin - fein gehackt
- 750 g Gemüse nach Belieben für das Ofengemüse wie z.B. Rote Beete, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie etc., geschält und in gleichgroße Stücke geschnitten
- 3 - 4 mittelgroße Kartoffeln, gewaschen und geviertelt
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl