

# Salbei-Hähnchen

## Zutaten | 4 Portionen

600 g	Hähnchenbrustfilet
1	Knoblauchzehe
60 ml	Olivenöl
300 g	Kartoffeln (festkochend)
300 g	Möhren
250 g	Schalotten
100 ml	Wasser
200 g	Schafskäse
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Salbei
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Min., Marinierzeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden und mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben.
- Knoblauch abziehen und fein gewürfelt dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen.
- Kartoffeln und Möhren schälen, in gleich große Stücke scheiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten abziehen und vierteln.
- Kartoffel-, Möhren- und Schalottenstücke zu dem Hähnchenfleisch geben und gut vermischen.
- Alles auf einem Backblech gleichmäßig verteilen, mit Wasser übergießen und für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.
- Während dessen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
- Salbei ebenfalls waschen und zupfen. Schafskäse würfeln.
- Frühlingszwiebeln, Salbei und Schafskäse auf dem Backblech über dem Hähnchenfleisch verteilen und 10 bis 15 Minuten im Ofen mitbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von: 374 g

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
321 kcal	8 g	35 g	23 g	166 mg