Schnelle Küche mit Hähnchen

Zutaten:
400g Hähnchenbrust
500 - 600g Kartoffeln
1 Paprika
1 Karotte
3 El Sonnenblumenöl
1 TL Sambal Oelek
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
20 – 30 ml Olivenöl

So funktioniert es!
Kartoffeln schälen, vierteln und in kalten Wässern baden.
Aus dem Wasser heben und trocken tupfen
Karotte schälen und in 2cm großen Würfel schneiden.
Kartoffeln und Karotten auf den Ofenzauberer verteilen.
Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika edelsüß würzen und mit Sonnenblumenöl alles einmal durchmischen.
Die Hähnchenbrust je nach Größe 3 - 4x teilen, das kleine Portionsstücke entstehen
Mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek würzen.
Die Kartoffeln und Möhren aus der Mitte des Ofenzauberer etwas an den Rand schieben und das Hähnchenfleisch auf die frei gewordene Stelle, auf den Stein legen.

Backofen vorheizen!
Im vorgeheizten Backofen bei 220C O/U für 35 – 40 Minuten auf der untersten Einschubschiene backen.
Backen bis die gewünschte bräune erreicht ist.

Die Paprika, entkernen, in grobe Streifen schneiden, mit etwas Öl benetzt nach 10 bis 15 Minuten Backzeit auf die Hähnchenbrust Stücke verteilen.

www.witt-pc.de

Guten Appetit!

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481