

Feierabendblech mit Gemüse und Hähnchen



Zubereitung

1. Hähnchen waschen, in Streifen schneiden
2. Mit Gewürz, Zwiebelringen & Öl vermengen
3. 1-2 Std. (oder über Nacht) marinieren
4. Gemüse schneiden (Paprika, Zucchini, Aubergine, Karotten)
5. Knoblauch pressen
6. Mit Gewürzen & Öl vermengen
7. Blech/Ofenstein einfetten
8. Gemüse darauf verteilen
9. Hähnchen oben drauflegen
10. Backen:
11. Ofenstein: 220 °C ca. 40 Min.
12. Blech: 180-200 °C ca. 30 Min.
13. Optional: Paprika in den letzten 10 Min. mitbacken

Zutaten (für 1 Blech 40,5 x 30 cm)

Gemüse:

- 2 Paprika
- 4 türkische Paprika
- 1 Zucchini (mittelgroß)
- 1 Aubergine (klein)
- 3 Karotten
- 2-3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- italienische Kräuter
- Paprikapulver
- Olivenöl

Hähnchen:

- 3 Hähnchenbrustfilets
- Hähnchengewürz
- 1 Zwiebel
- etwas Öl