

# Zitronen- HÄHNCHEN

## AUS DEM OFEN

mit kleinen Kartoffeln und grünen Bohnen



4 Personen



Vorbereitung  
20 Min.



Backzeit  
35 Min.



Einfach

### ZUTATEN (4 PERSONEN)

- 700 g Hähnchenbrust
- 800 g kleine Kartoffeln
- 400 g grüne Bohnen
- 2 Bio-Zitronen
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Rosmarin
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

### ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vorheizen.
- 2 Die kleinen Kartoffeln gründlich waschen, je nach Größe halbieren und in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten vorkochen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen.
- 3 Die Hähnchenbrust trocken tupfen und bei Bedarf von Sehnen oder Fett befreien.
- 4 Die Bio-Zitronen heiß waschen. Eine Zitrone auspressen, die zweite in dünne Scheiben schneiden.
- 5 Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken.
- 6 Für die Marinade Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Paprikapulver, Salz, Pfeffer sowie gehackten Rosmarin und Thymian in einer Schüssel verrühren.
- 7 Die Hähnchenbrust rundum mit der Marinade bestreichen und mindestens 15–30 Minuten ziehen lassen. Wer mehr Zeit hat, kann das Fleisch auch länger im Kühlschrank marinieren.
- 8 Ein Backblech oder eine große Auflaufform leicht mit etwas Olivenöl einfetten.
- 9 Die vorgekochten Kartoffeln auf dem Blech verteilen und leicht salzen und pfeffern.
- 10 Die marinierte Hähnchenbrust zwischen die Kartoffeln legen und die Zitronenscheiben darauf und daneben verteilen.
- 11 Alles im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, bis das Hähnchen gar und saftig ist und die Kartoffeln goldbraun werden. Wer eine besonders knusprige Oberfläche möchte, kann in den letzten 3–5 Minuten die Grillfunktion einschalten.
- 12 Währenddessen die grünen Bohnen putzen, die Enden abschneiden und in leicht gesalzenem Wasser 8–10 Minuten bissfest garen. Die Bohnen abgießen, kurz ausdampfen lassen und anschließend mit etwas Butter in einer Pfanne schwenken. Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Zitronen-Hähnchen zusammen mit den Ofenkartoffeln und den grünen Bohnen anrichten und nach Wunsch mit frischem Rosmarin, Thymian und etwas frisch geriebener Zitronenschale garnieren. Sofort servieren.

  
Tipp

Für eine besonders knusprige Oberfläche in den letzten 3–5 Minuten die Grillfunktion einschalten.

ALEXANDRAS  
Food Lounge 

