



Kochen mit babyclub.de

Ofen-Hähnchen mit Kartoffel-Gemüse

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft empfiehlt Schwangeren drei bis vier Portionen mageres Fleisch in der Woche zu essen. Denn dieses liefert neben dem wertvollen Vitamin B12, das der Körper nur aus tierischen Produkten gut aufnehmen kann, auch wichtiges Eisen. Das Vitamin C aus Paprika und Tomaten unterstützt den Körper bei der Eisenaufnahme und die Kartoffeln enthalten den entscheidenden Mineralstoff Magnesium, der am Knochenbau des Ungeborenen beteiligt ist.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Hähnchenbrüste
- 400g kleine Kartoffeln
- 200g Kirschtomaten
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Oregano
- 2 TL Paprikagewürz
- Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
2. Den Rosmarin waschen und klein hacken. Die Kartoffeln bürsten, halbieren und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin bestreuen, 2 EL Olivenöl dazugeben und alles vermischen. Zum Fleisch legen und 25 min im Ofen backen.
3. Die Zucchini und Paprika waschen und in längliche Streifen schneiden. Die Tomaten putzen. Das Gemüse mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano mischen.
4. Das Gemüse auf das Backblech zur Hähnchenbrust und den Kartoffeln geben und weitere 20 min backen.
5. Nach Ende der Garzeit kontrollieren, ob das Fleisch gar ist. Alles auf eine Teller geben und servieren.

Guten Appetit