

Quetschkartoffeln | Herbstgemüse | Blechgericht



Zutaten für das Blechgericht

- 8 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 2-3 Hähnchenbrustfilets, je nach Größe
- 1 kleiner Butternut Kürbis
- 1 Paprikaschote
- 1/2 Brokkolie
- 1/2 Blumenkohl
- 1 Paprika
- 2 rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
- 6 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zutaten Marinade

- 50 ml Olivenöl
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Limette, ausgepresst
- 1 Prise Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer

Zutaten Souer Cream

- 200 g Magerquark
- 100 g Saure Sahne
- 1 Schuß Essig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets marinieren und das Gemüse vorbereiten. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

Die Marinade für die Hähnchenbrustfilets anrühren, dafür alle Zutaten in einer Schale vermischen und die Hähnchenbrustfilets einmassieren.

Im nächsten Schritt wird nun das Gemüse vorbereitet. Den Kürbis schälen, halbieren und entkernen. Dann die Kürbishälften in dünne Scheiben schneiden.

Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Anschließend in Streifen schneiden. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Blumenkohl und Brokkoli putzen und kleine Röschen abschneiden.

Die Knoblauchzehen schälen.

Das Backblech etwas einölen und die Kartoffeln hineingeben und mit einem kleinen Topf platt drücken. Die Hähnchenbrustfilets hinzugeben und den Überschuss der Marinade über die Kartoffeln verteilen. Dann das Gemüse außer den Brokkoli, sowie die Knoblauchzehen auf das Blech geben und optisch nett drapieren. Das Backblech in den Ofen geben und 20 Minuten backen.

Nach 20 Minuten den Brokkoli auf das Backblech dazugeben und 2 Knoblauchzehen herausfischen. Optional etwas Käse drüberstreuen. Weitere 10 Minuten das Backblech im Ofen lassen.

Nun kann das Souer Creme zubereitet werden. Dafür die Zutaten in eine Schüssel geben, die Knoblauchzehen vom Backblech zerdrücken und ebenfalls in die Schüssel geben. Gut umrühren und abschmecken.