

Ofengemüse mit Hähnchen

Zutaten:

2 Kartoffeln
3 Karotten
2 Hähnchenfiltes/
Hähnchenschenkel (mariniert)
Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
Paprikapulver
*(Tipp: Gemüseallrounder Just
Spices)*

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln, Karotten in Scheiben schneiden.
Beides in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl und Gewürzen marinieren.
Das Gemüse auf einem Backblech ausbreiten.
Das marinierte Hähnchen auf ein zweites Blech oder in eine ofenfeste Form geben.
Beides bei 180 Grad in den Ofen geben. Das Gemüse nach ca 20 Minuten und das Hähnchen nach Bedarf noch etwas länger im Ofen lassen.





Süßkartoffel-Linsensuppe

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Süßkartoffel
ca 100 g gelbe oder rote Linsen
Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
frische Petersilie
(Tipp: Eintopf Allrounder Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel und Süßkartoffel würfeln und in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten. Dann die Linsen sowie Gemüsebrühe hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.

Ggfls. nochmal mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer und Kräutern (zB Petersilie) abschmecken.

Nach Belieben den Eintopf pürieren oder stückig belassen.

