

Gemüse-Hähnchen vom Blech – cremig, würzig und herrlich unkompliziert

Manchmal sind es gerade die unkomplizierten Gerichte, die am Ende alle am Tisch begeistern. Dieses **Gemüse-Hähnchen vom Blech** gehört für mich definitiv dazu: saftiges Hähnchen, knackiges Gemüse und eine wunderbar cremige, würzige Sauce – alles zusammen auf einem Blech im Ofen gegart. Schon während des Backens zieht dieser herrliche Duft durch die Küche und macht ordentlich Appetit. ☐

Die Kombination aus **Paprika, Blumenkohl und Zwiebeln** bringt nicht nur Farbe auf den Teller, sondern passt auch wunderbar zum zarten Hähnchen. Dazu kommt eine cremige Sauce auf Basis von **Mandelmilch**, die sich beim Backen mit den Gewürzen und dem austretenden Gemüsesaft verbindet. Genau das macht dieses Gericht so schön aromatisch und saftig.

Für die richtige Würze sorgen **Paprika edelsüß, Pfeffer, mediterrane Kräuter, Chili-Salz und mein Basis-Gewürz**. Das Chili-Salz gibt dem Ganzen eine angenehme Würze, ohne die anderen Aromen zu überdecken. Und die mediterranen Kräuter bringen noch einmal eine wunderbar herzhaft Note ins Spiel.

Vom Auflauf zum SIMkitchen-Blechgericht

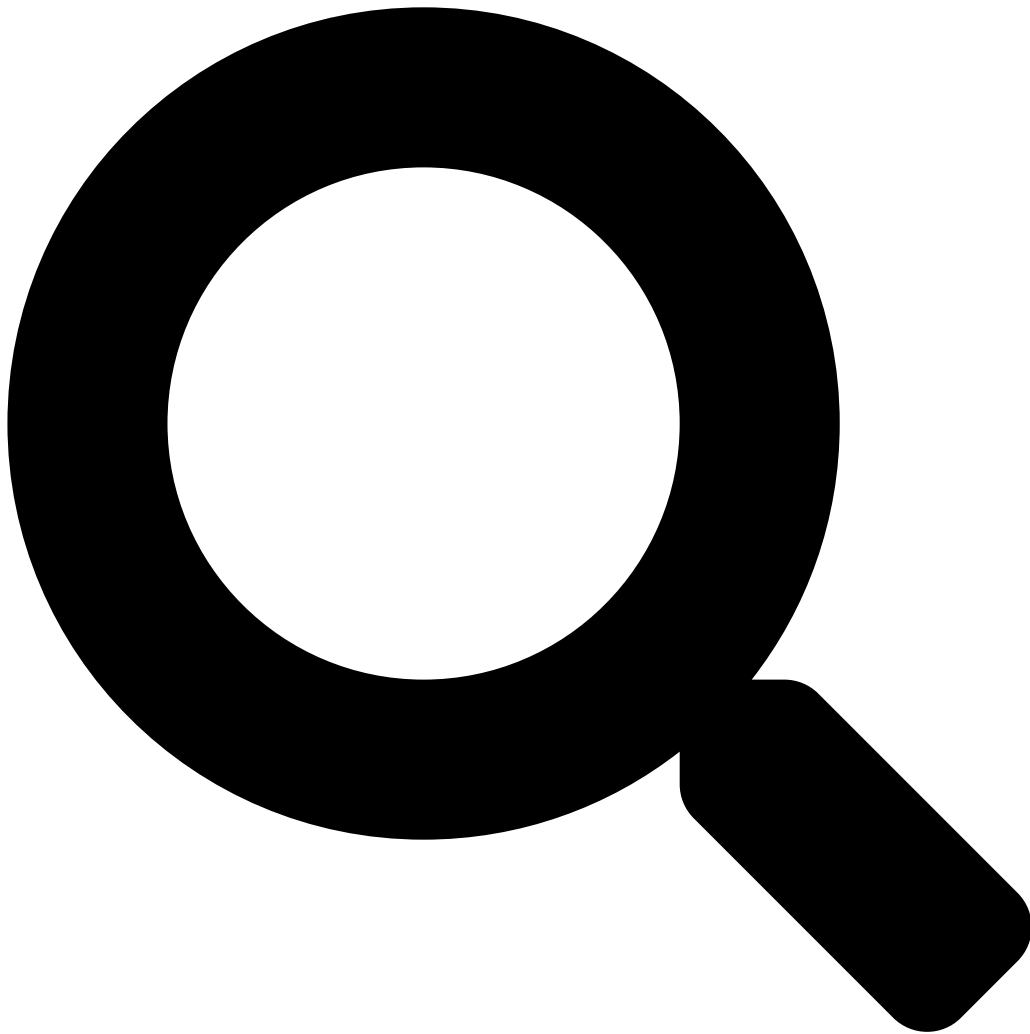
Die Inspiration für dieses Rezept stammt vom **Gemüse-Hähnchen-Auflauf auf Cookidoo®**. Ich habe das ursprüngliche Rezept allerdings an meine Küche und meinen Geschmack angepasst – und aus dem Auflauf kurzerhand ein **Blechgericht für 6 Portionen** gemacht.

Brokkoli wurde bei mir durch **Blumenkohl** ersetzt, statt fettarmer Milch verwende ich **Mandelmilch** und zusätzlich dürfen Chili-Salz und Basis-Gewürz mit aufs Blech. Das Ergebnis hat

mich so überzeugt, dass diese Variante unbedingt einen Platz in meiner SIMkitchen-Rezeptsammlung bekommen musste.

Das Schöne daran: Nach der Vorbereitung übernimmt im Grunde der Backofen die Arbeit. Alles kommt aufs Blech, die cremige Sauce darüber und dann darf das Ganze etwa **45 Minuten im Ofen** garen. Perfekt für Tage, an denen man etwas richtig Leckeress essen möchte, aber keine Lust hat, anschließend eine halbe Küche voller Töpfe und Pfannen aufzuräumen.

Und wenn das Blech schließlich aus dem Ofen kommt? Dann wartet eine herrlich duftende Mischung aus **goldbraunem Hähnchen, aromatischem Gemüse und cremiger Kräutersauce**, bei der man am liebsten direkt mit der Gabel probieren möchte.



Mein Tipp: Unbedingt ein bisschen Sauce mit jedem Stück Gemüse erwischen – genau darin steckt am Ende all der wunderbare Geschmack. ♥👉

Ein unkompliziertes, buntes und richtig schönes Familienessen, das sich auch prima vorbereiten lässt. **Also: Blech raus, Gemüse schnippeln und ausprobieren – dieses Rezept könnte ganz schnell zu einem neuen Lieblingsgericht werden.** ☐

Genuss mit allen Sinnen – SIMkitchen

