

# MARLEY SPOON



## Gebratenes Oregano-Hähnchen

mit Süßkartoffel-Blumenkohl-Gemüse und Dip



30-40min



3-4 Personen

Schon das farbenfrohe und würzige Ofengemüse mit Süßkartoffel, Blumenkohl und Karotte ist ein Showstopper. Aber auch das Oregano-Hähnchen mit seinem besonders saftigen Schenkefleisch hat fleißig für seinen Auftritt geübt. Als Zugabe darf natürlich der cremige Joghurt mit Sumach nicht fehlen. Ein Programm, das nach Wiederholung schreit.

## Was du von uns bekommst

- 10g Petersilie & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 2 kleine Blumenkohle
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Päckchen Sumach

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipps

Je nach Ofen ggf. nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

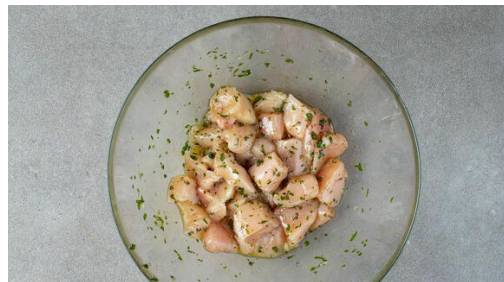
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 559kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 35.9g, Eiweiß 25.3g



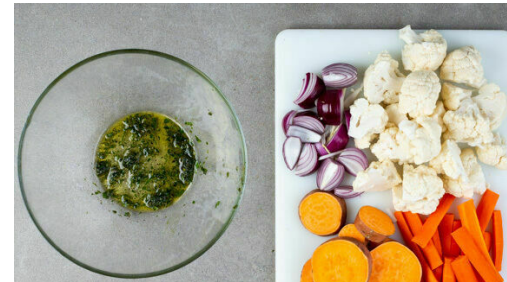
### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 245°C (225°C Umluft) vorheizen. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der breiten Seite eines Messers leicht zerdrücken.



### 4. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit dem **Oregano-Öl** vermengen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **1/2 des Oregano** mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und längs in etwa fingerdicke Stifte schneiden. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Das **Fleisch** zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und für die restlichen 6-8Min. der Backzeit mitgaren. 1-2EL hellen Essig über das **Gemüse** und das **Fleisch** träufeln.



### 3. Gemüse rösten

Den **Blumenkohl**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** und den **Knoblauch** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Ofen 25-30Min. rösten, bis das **Gemüse** gar ist. Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. entfernen und beiseitelegen.



### 6. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** mit einer Gabel zerdrücken und mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Dip** nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und **Sumach** würzen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob schneiden. Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** anrichten. Mit der **Petersilie**, dem **restlichen Oregano** und etwas **Sumach** garniert servieren.