



Ofenkartoffeln mit Bohnen und Huhn

mit Aprikosen-Tahini-Sauce und Mandeln



ca. 45min



3-4 Personen

Heute zeigen wir dir, warum die Fusionsküche in aller Munde ist. Denn auf unserem Teller verschmelzen die Geschmackswelten aus dem östlichen Mittelmeerraum mit duftenden Gewürzen Nordafrikas zu einer köstlichen Liaison. Konkret bedeutet das: Aromatische Sumach-Kartoffeln und cremige Aprikosen-Tahini-Sauce treffen auf pikant-würzige Bohnen und goldbraunes Hähnchen. Keine Frage, bei Geschmack gilt: Mehr ist mehr!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 50g getrocknete Aprikosen ³
- 400g breite Bohnen
- 5 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 50g Mandelblättchen ⁴
- 2 Becher Joghurt ¹
- 50g Tahini ²
- 1 Päckchen Sumach

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2), Sulphite (3), Nüsse (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 44.3g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren, mit 1EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen auf mittlerer Schiene 30-35Min. goldbraun backen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **getrockneten Aprikosen** in etwas heißem Wasser einweichen und beiseitestellen. Die **Bohnen** in ca. 3cm lange Stücke schneiden, dabei die Enden entfernen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



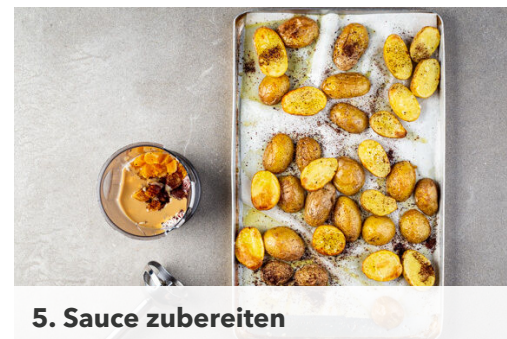
3. Gemüse garen

Den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung**, die **Bohnen** und die **Tomaten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. 150ml Wasser, 1TL Honig und 1/2TL Salz hinzufügen und abgedeckt aufkochen. Bei niedriger Hitze ca. 15Min. köcheln lassen, dann ohne Deckel bei starker Hitze ca. 5Min. kochen, bis das Wasser größtenteils verdampft ist.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit 2EL Olivenöl sowie 1TL Salz einreiben. In einer zweiten Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. scharf anbraten, bis es goldbraun und gar ist. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen und die **Mandeln** im Bratfett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



5. Sauce zubereiten

Die **Aprikosen** in ein Sieb abgießen, trocken tupfen und mit dem **Joghurt**, **2EL Tahini**, **1 kräftigen Prise Sumach** und 1/2TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die **Kartoffeln** mit der **1/2 des übrigen Sumachs** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden. Die **Kartoffeln** und das **Tomaten-Bohnen-Gemüse** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Aprikosen-Tahini-Sauce** beträufeln. Mit den **Mandelblättchen** und dem **restlichen Sumach** garnieren und servieren.