



Ofenkartoffeln mit Bohnen und Huhn

mit Aprikosen-Tahini-Sauce und Mandeln



ca. 45min



2 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

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 25g getrocknete Aprikosen³
- 200g breite Bohnen
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25g Mandelblättchen⁴
- 1 Becher Joghurt¹
- 25g Tahini²
- 1 Päckchen Sumach

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

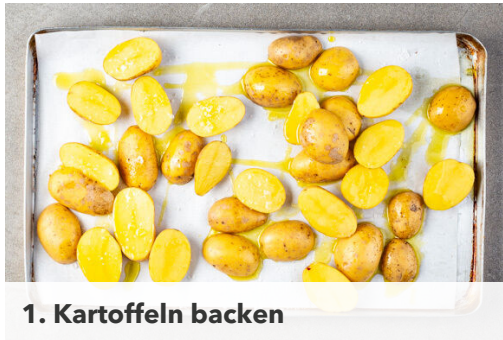
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

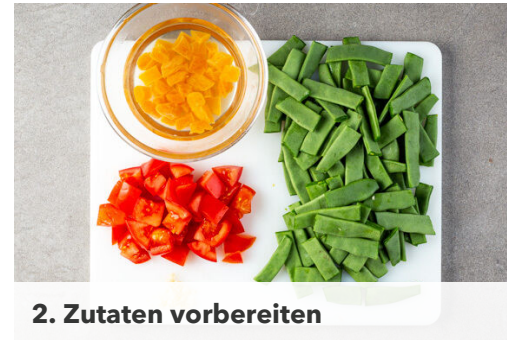
Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 63.7g, Eiweiß 47.4g



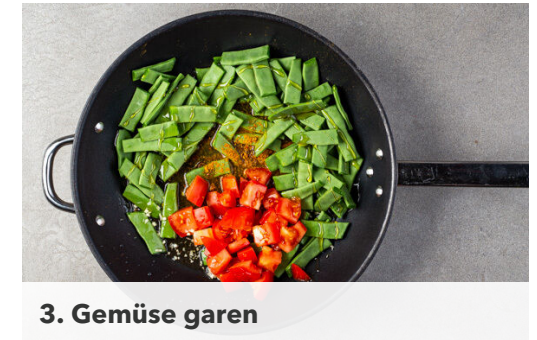
1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren, mit 2TL Olivenöl und 1/2TL 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.



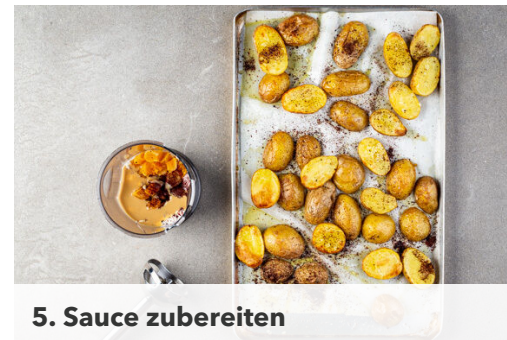
3. Gemüse garen

Den **Knoblauch**, die **1/2 der Gewürzmischung**, die **Bohnen** und die **Tomaten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. 100ml Wasser, 1/2TL Honig und 1 kräftige Prise 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, horizontal halbieren und mit 1EL Olivenöl sowie 1/2TL 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**, **1EL Tahini**, **1 Prise Sumach** und 1 kräftigen Prise 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.