



Zitronen-Oregano-Hähnchen

mit Ofengemüse und Tahinisauce



30-40min



2 Personen

Schon das farbenfrohe und würzige Ofengemüse mit Süßkartoffel, Blumenkohl und Karotte ist ein Showstopper. Aber auch das saftige Zitronen-Oregano-Hähnchen hat fleißig für seinen Auftritt geübt. Als Zugabe darf natürlich die cremige Tahinisauce nicht fehlen. Ein Programm, das nach Wiederholung schreit.

- rote Zwiebel
- unbehandelte Zitrone
- Süßkartoffel
- frischer Oregano & Minze
- Blumenkohl
- Tahini
- Karotten
- Knoblauchzehe
- Joghurt ⁷
- Hähnchenbrustfilet
- Berbere-Gewürzmischung

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Pfanne
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Energie 610kcal, Fett 25.8g,
Kohlenhydrate 44.7g, Eiweiß 41.8g



Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Minzeblätter** separat hacken. Die **Zitronenschale** mit der **1/2 des Oreganos**, 1TL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verrühren.



Das **Hähnchenfleisch** in ca. 3-4cm lange Stücke schneiden und mit dem **Zitronen-Oregano-Öl** verrühren.



Den **Knoblauch** mit der flachen Seite eines Messers leicht andrücken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (größere Stücke halbieren). Die **Karotten** schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden.



Das **Hühnchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Öl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. Dann das **Fleisch** zum **Ofengemüse** auf das Backblech geben und weitere 6-8Min. backen.



Die **Gewürzmischung** in einer großen Schüssel mit 1EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und den Blumenkohl mit dem **Gewürzöl** vermengen und mit dem **Knoblauch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen ca. 30Min. knusprig backen. Die **Knoblauchzehe** nach 10Min. vom Blech nehmen.



Das **Hühnchen** von Blech nehmen und mit 1-2EL **Zitronensaft** beträufeln. Den abgekühlten **Knoblauch** schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem **restlichen Oregano**, dem **restlichen Zitronensaft**, dem **Joghurt**, **Tahini** und 1TL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** zusammen mit dem **Hühnchen**, der **Tahinisauce** und der **Minze** servieren.