



Zitronen-Oregano-Hühnchen

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-Hühnchen hat fleißig für seinen Auftritt geübt. Als Zugabe darf natürlich die cremige Tahinisauce nicht fehlen. Ein Programm, das nach Wiederholung schreit.

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- unbehandelte Zitrone
- Süßkartoffel
- frischer Oregano & Minze
- Blumenkohl
- Tahini
- Karotten
- Knoblauchzehe
- Joghurt⁷
- Hähnchenbrustfilet
- Berbere-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kräuteröl zubereiten

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.



2. Gemüse vorbereiten

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. 1cm dicke Scheiben schneiden (größere Stücke halbieren). Die **Karotten** schälen, halbieren und in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden.



3. Gemüse rösten

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.



4. Hähnchen vorbereiten

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



5. Hähnchen garen

Das **Hähnchen** 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.



6. Tahinisauce zubereiten

Das **Hähnchen** 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 **Hähnchen**, der **Tahinisauce** und der **Minze** servieren.