



## Zitronen-Oregano-Hühnchen

mit Ofengemüse und Tahinisauce



30-40min



3-4 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

- Berbere-Gewürzmischung
- Joghurt<sup>7</sup>
- Hähnchenbrustfilet
- frischer Oregano & Minze
- Knoblauchzehe
- Tahini
- Blumenkohl
- Karotten
- unbehandelte Zitrone
- rote Zwiebeln
- Süßkartoffeln

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Pfanne
- Küchenreibe
- 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 465kcal, Fett 14.0g, Kohlenhydrate 39.2g, Eiweiß 38.3g



### 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 **Zwiebeln** 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 **Süßkartoffel**, 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 großen 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 1EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** zusammen mit dem **Hähnchen**, der **Tahinisauce** und der **Minze** servieren.