



<650kcal: Bunter Grillhähnchen-Salat

mit Süßkartoffel und Estragon



30-40min



2 Personen

Mit im Ofen gerösteten Süßkartoffeln, Fenchel und Paprika harmoniert die gebratene Hähnchenbrust, die zuvor mit frischem Estragon mariniert wird, besonders fein. Noch einen Klecks angenehm frischen Knoblauch-Joghurt dazu und das Abendessen ist perfekt.

- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Estragon
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Paprika
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 25g Kürbiskerne
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Estragon ist sehr intensiv, daher wird in diesem Rezept nur die Hälfte verwendet. Wer mag, kann natürlich mehr nehmen.

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

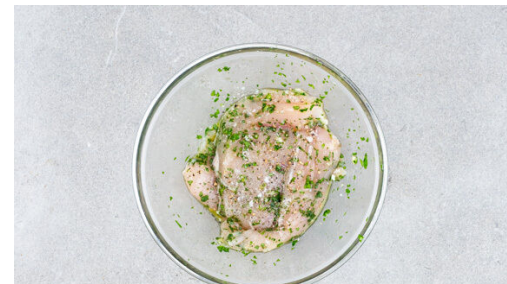
Energie 647kcal, Fett 28.7g,
Kohlenhydrate 49.7g, Eiweiß 40.4g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Spalten schneiden. Den **Fenchel** in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15Min. backen.



Nach ca. 15Min. Backzeit die Temperatur des Ofens auf 250°C (230°C Umluft) erhöhen, falls vorhanden die Grillfunktion einschalten. Die **Paprika** auf das Backblech zu dem **Gemüse** geben und alles mit der **½ der Gewürzmischung** sowie den **Kürbiskernen** vermengen. Das **Gemüse** weitere 8-10Min. backen, bis es goldbraun und gar ist.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **½ des Estragons** von den Stängeln zupfen und fein schneiden, dann die **½ des geschnittenen Estragons** mit der **½ des Knoblauchs**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren, mit dem **Würzöl** einreiben und beiseitestellen.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. auf jeder Seite braten, bis es appetitlich gebräunt und gar ist.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden.



Den **restlichen Knoblauch** mit dem **Joghurt** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Ofengemüse** auf Teller verteilen und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit der **Joghurtsauce** beträufeln und mit dem **restlichen geschnittenen Estragon** garniert servieren.