



<650kcal V1: Bunter Grillhähnchen-Salat

mit Süßkartoffel und Estragon



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Fenchelknollen
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Estragon
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Paprika
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 50g Kürbiskerne
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Ggf. 2 Backbleche für das Gemüse verwenden und nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.

Allergene

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

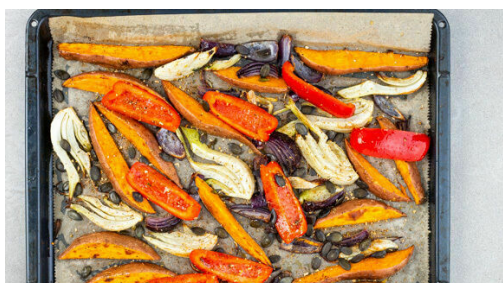
Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 44.4g, Eiweiß 38.4g



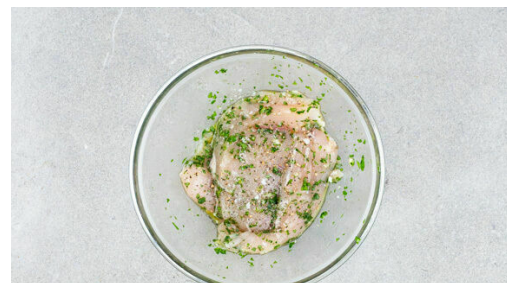
1. Gemüse backen

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 2EL Olivenöl, ½TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15Min. backen.



4. Paprika mitbacken

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 **Gewürzmischung** sowie den **Kürbiskernen** vermengen. Das **Gemüse** weitere 8-10Min. backen, bis es goldbraun und gar ist.



2. Fleisch würzen

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Den **Estragon** von den Stängeln zupfen und fein schneiden, dann die **½ des Estragons** mit der **½ des Knoblauchs**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils längs halbieren, mit dem **Würzöl** einreiben und beiseitestellen.



5. Fleisch braten

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



3. Paprika schneiden

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



6. Joghurt verfeinern

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 Estragon** garniert servieren.