



Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Süßkartoffel-Hähnchen-Gratin mit Tzatziki



30-40min



2 Personen

Das bei den Niederländern unter dem Namen „Kapsalon“ – „Friseursalon“ – bekannte Gericht wurde einst von einem Friseur erdacht. Hinter dem skurrilen Namen verbirgt sich ein köstliches Gratin aus Süßkartoffeln und zartem Hähnchen, das mit Käse überbacken und mit Tzatziki und Salat serviert wird. Ein echtes Wohlfühlgericht also und zudem erfreulich unkompliziert in der Zubereitung. Genau richtig also für unser Januar-Special!

- 1 Karotte
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷
- 1 Tomate
- 50g Feldsalat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 41.9g



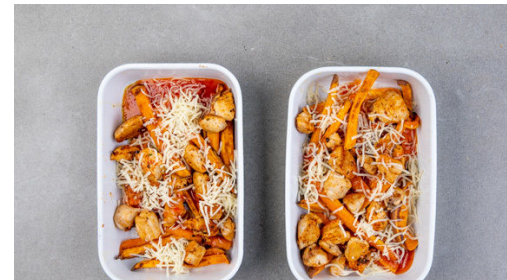
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und in in fingerlange, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** erst in 1cm breite Scheiben und dann ebenfalls in fingerlange, ca. 1cm dicke Stifte schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden oder fein reiben. Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und den **Gurkenraspeln** verrühren und das **Tzatziki** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



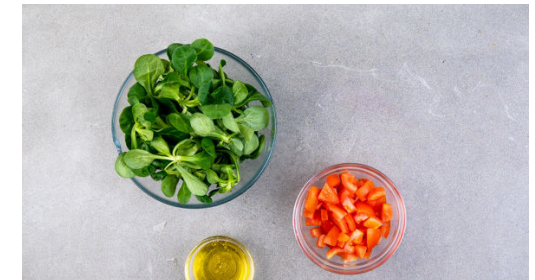
Die **Gemüwestifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 25-30Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Den Ofen nach Möglichkeit auf 240°C Grillfunktion umstellen. Die **Gemüwestifte** in eine Auflaufform geben, das **Fleisch** darauf verteilen und mit der **1/2 der Sweet-Chili-Sauce** beträufeln. Mit dem **Käse** bestreuen und im Ofen ca. 5Min. grillen bzw. überbacken, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist. **Tipp:** Wer mag, kann für jede Portion eine kleine Auflaufform verwenden.



Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. rundum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 2TL Olivenöl, 2TL hellem Essig, sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Feldsalat** und den **Tomaten** vermengen. Das **Gratin** mit dem **Salat** garnieren und mit dem **Tzatziki** servieren.