



Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Süßkartoffel-Hähnchen-Gratin mit Tzatziki



30-40min



3-4 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!

- 2 Karotten
- 3 Süßkartoffeln
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen nordafrikanische
Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 2 Tomaten
- 100g Feldsalat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

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

Energie 573kcal, Fett 24.1g,
Kohlenhydrate 44.7g, Eiweiß 39.5g



4. Tzatziki zubereiten

2. Gemüse backen

5. Gratin zubereiten

3. Fleisch braten

6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 1EL Olivenöl, 1EL 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.