



<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.

- 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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

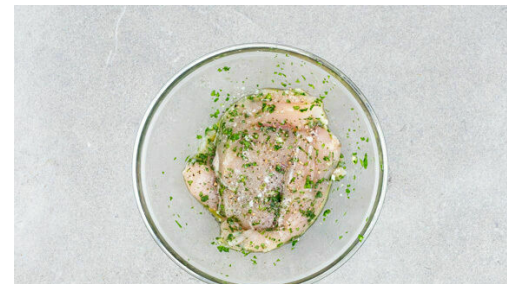
Energie 603kcal, Fett 27.0g,
Kohlenhydrate 44.9g, Eiweiß 38.5g



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.



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.



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.



Das **Fleisch** in einer großen 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 Estragon** garniert servieren.