



Special V1: Süßkartoffel-Hähnchen-Gratin

mit Feldsalat und 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 3 Süßkartoffeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 100g junger Gouda, gerieben⁷
- 2 Tomaten
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

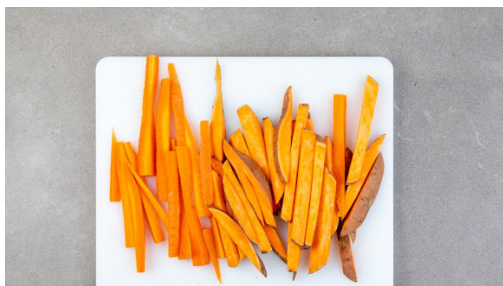
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

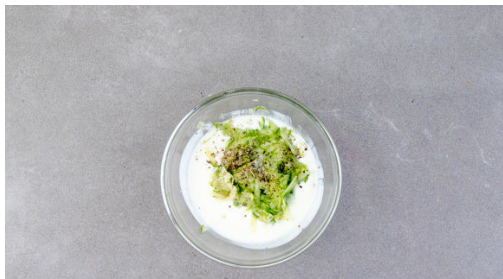
Nährwertangaben pro Portion

Energie 577kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 44.8g, Eiweiß 39.5g



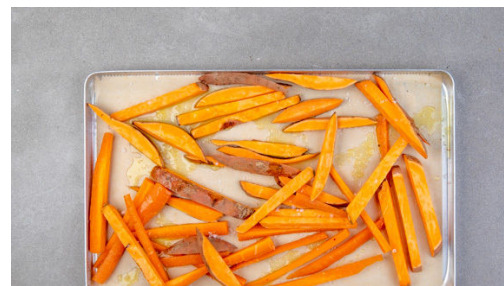
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** 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.



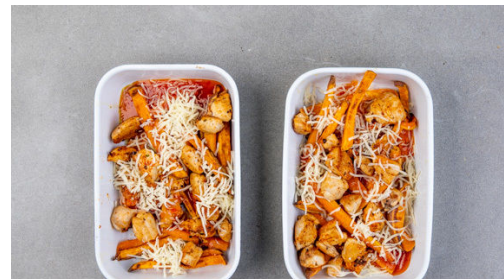
4. Tzatziki zubereiten

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.



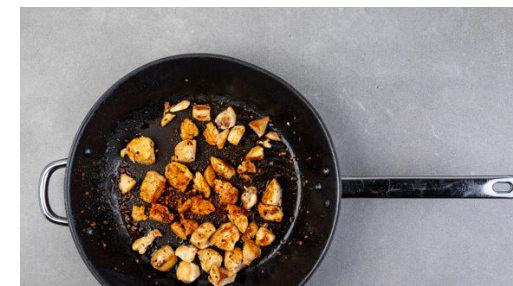
2. Gemüse backen

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



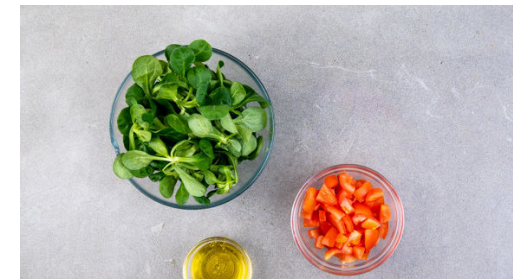
5. Gratin zubereiten

Den Ofen nach Möglichkeit auf 240°C Grillfunktion umstellen. Die **Gemüsestifte** in eine Auflaufform geben, das **Fleisch** darauf verteilen und mit 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.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. rundum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 1EL Olivenöl, 1EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen 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.