



Special V2: Süßkartoffel-Bio-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 zarten Bio-Hähnchenbrustwürfeln, das mit Käse überbacken und mit Tzatziki und Salat serviert wird. Ein echtes Wohlfühlgericht also und zudem erfreulich unkompliziert in der Zubereitung.

- 2 Karotten
- 3 Süßkartoffeln
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 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

Energie 559kcal, Fett 22.5g,
Kohlenhydrate 44.8g, Eiweiß 41.4g



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 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.