



Gebratenes Oregano-Hähnchen

mit Süßkartoffel-Blumenkohl-Gemüse und Dip



30-40min



3-4 Personen

Schon das farbenfrohe und würzige Ofengemüse mit Süßkartoffel, Blumenkohl und Karotte ist ein Showstopper. Aber auch das Oregano-Hähnchen mit seinem saftig-zarten Fleisch hat fleißig für seinen Auftritt geübt. Als Zugabe darf natürlich der cremige Joghurt mit Sumach nicht fehlen. Ein Programm, das nach Wiederholung schreit.

- 10g Petersilie & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 2 kleine Blumenkohl
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Becher Joghurt ¹
- 1 Päckchen Sumach

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 582kcal, Fett 30.2g,
Kohlenhydrate 36.8g, Eiweiß 35.0g



1. Zutaten vorbereiten

2. Gemüse schneiden

A top-down view of a black baking tray filled with a mixture of roasted vegetables and chicken. The ingredients include sliced carrots, round slices of sweet potatoes, cubed chicken, and small purple onions, all coated in a light-colored sauce or oil.

3. Gemüse rösten

A top-down view of a glass bowl containing a serving of salmon, garnished with finely chopped green herbs. The salmon is cooked and flaked, and the bowl is set against a light-colored, textured background.

4. Fleisch verfeinern

5. Fleisch braten

A top-down view of a white cutting board. On the right side of the board is a clear glass bowl containing a thick, white, creamy dressing. A silver spoon is resting inside the bowl, angled towards the bottom right. To the left of the bowl is a pile of freshly chopped green herbs, likely basil, with some leaves still attached to stems. The background is a neutral, light-colored surface.

6. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** mit einer Gabel zerdrücken und mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Dip** nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und **Sumach** würzen. Die **Petersilienblätter** abpfeifen und grob schneiden. Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** anrichten. Mit der **Petersilie**, dem **restlichen Oregano** und etwas **Sumach** garniert servieren.