



Süßkartoffel-Hähnchen-Gratin

mit Feldsalat und Tzatziki



30-40min



2 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.

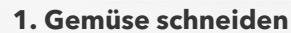
- 1 Karotte
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 100g junger Gouda, gerieben ¹
- 1 Tomate
- 50g Feldsalat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 712kcal, Fett 30.2g,
Kohlenhydrate 62.9g, Eiweiß 42.1g



4. Tzatziki zubereiten

2. Gemüse backen

5. Gratin zubereiten

3. Fleisch braten

6. Salat zubereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 2TL Olivenöl, 2TL 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.