



Mediterranes Ofenhähnchen

mit Süßkartoffel-Auberginen-Gemüse



30-40min



2 Personen

So einfach und lecker, dieses mediterran gewürzte Hähnchenfilet mit gebackener Süßkartoffel und Gemüse! Die Süßkartoffel ist als Zutat in vielen Küchen der Welt beliebt: im nordamerikanischen Thanksgiving-Menü, zur Herstellung von Süßspeisen und alkoholischen Getränken in Japan und Korea oder als Beilage in den unterschiedlichen Küchen des afrikanischen Kontinents.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 Aubergine
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 539.0kcal, Fett 12.0g, Eiweiß 40.6g, Kohlenhydrate 64.4g



1. Süßkartoffeln vorbacken

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, in 2-3cm breite Spalten schneiden und mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10Min. im Ofen vorbacken.



4. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 2cm breite Spalten schneiden.



2. Fleisch vorbereiten

Inzwischen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, einmal quer halbieren und in 2-3cm große Stücke schneiden. Mit der **Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer und 1-2EL Olivenöl vermengen.



3. Gemüse schneiden

Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben mit etwas Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



5. Fleisch garen

Die **Auberginen**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit Salz, Pfeffer und 1-2EL Olivenöl vermengen, mit dem **Fleisch** zu den **Süßkartoffeln** auf das Backblech geben 15-20Min. im Ofen mitbacken.



6. Dip zubereiten

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Beides mit dem **Joghurt** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Je nach Geschmack kann man auch **weniger Knoblauch** verwenden. Das **Ofenhähnchen** mit dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Dip** servieren.