



## 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 <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler

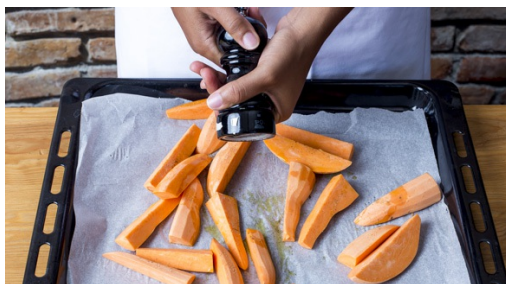
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### 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.



### 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.



### 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.



### 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.