



Bunter Bio-Hähnchen-Salat

mit Süßkartoffel und Estragon



30-40min



2 Personen

Mit im Ofen gerösteten Süßkartoffeln, Fenchel und Paprika harmoniert die gebratene Bio-Hähnchenbrust, die zuvor mit frischem Estragon mariniert wird, besonders fein. Noch einen Klecks angenehm frischen Knoblauch-Joghurt dazu und das Abendessen ist perfekt.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Estragon
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Paprika
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 25g Kürbiskerne
- 1 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Estragon ist sehr intensiv, daher wird in diesem Rezept nur die Hälfte verwendet. Wer mag, kann natürlich mehr nehmen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 701kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 48.7g, Eiweiß 60.1g



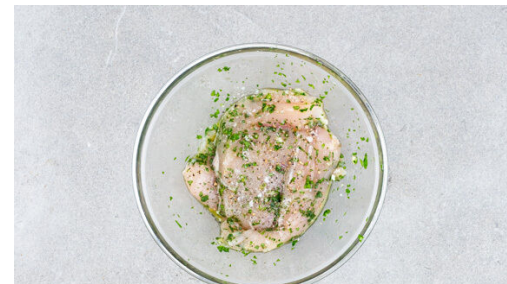
1. Gemüse backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Spalten schneiden. Den **Fenchel** in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15Min. backen.



4. Paprika mitbacken

Nach ca. 15Min. Backzeit die Temperatur des Ofens auf 250°C (230°C Umluft) erhöhen, falls vorhanden die Grillfunktion einschalten. Die **Paprika** auf das Backblech zu dem **Gemüse** geben und alles mit der **½ der Gewürzmischung** sowie den **Kürbiskernen** vermengen. Das **Gemüse** weitere 8-10Min. backen, bis es goldbraun und gar ist.



2. Fleisch würzen

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **½ des Estragons** von den Stängeln zupfen und fein schneiden, dann die **½ des geschnittenen Estragons** mit der **½ des Knoblauchs**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzöl** einreiben und beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. auf jeder Seite braten, bis es appetitlich gebräunt und gar ist.



3. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden.



6. Joghurt verfeinern

Den **restlichen Knoblauch** mit dem **Joghurt** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Ofengemüse** auf Teller verteilen und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit der **Joghurtsauce** beträufeln und mit dem **restlichen geschnittenen Estragon** garniert servieren.