



## Ofen-Süßkartoffel und Gyros-Hähnchen

mit cremigem Zucchini-Sesam-Dip



40-50min



2 Personen

Es gibt Tage, da will man einfach etwas Leckeres auf den Teller kriegen, ohne nachher endlos Töpfe zu spülen. Also: ab in den Ofen damit! Die Röstaromen von Süßkartoffeln, Zucchini und roten Zwiebeln passen hervorragend zum saftigen Hähnchen und der cremig-nussigen Tahini-Sauce. Am Tisch können sich alle ihre eigene Portion aussuchen - je nachdem, wie groß der Hunger ist. Minimaler Aufwand und maximaler Geschmack? Ja, bitte!

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 25g Tahini <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Alufolie

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 49.9g, Eiweiß 38.0g



### 1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren, die Schale mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit 1EL Olivenöl einreiben und mit Salz würzen, in Alufolie einwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Süßkartoffeln** auf der mittleren Schiene im Ofen 30-35Min. rösten, bis sie gar sind.



### 2. Gemüse backen

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem zweiten Blech mit Backpapier mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz mischen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden, neben die **Zucchini** legen und mit 2TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Beides auf der oberen Schiene 15-18Min. rösten, bis die **Zucchini** goldbraun sind.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne ohne zusätzliches Öl bei starker Hitze 2-4Min. auf jeder Seite braten, bis es goldbraun und gar ist. Ggf. die Hitze verringern.



### 4. Dip pürieren

**¾ der Zucchini** mit dem **Tahini** und 2TL hellem Essig in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dip** pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in Streifen schneiden. Die **Süßkartoffelhälften** aus der Folie wickeln und auf zwei Tellern platzieren. Mit dem **Fleisch**, dem **Zucchini-Dip**, den gerösteten **Zwiebeln** und dem Rest der **Zucchini** anrichten und servieren.



### 6. Dickes Ding

Große Süßkartoffeln machen richtig satt - aber sie brauchen auch ziemlich lange, bis sie gar sind. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, zerteilt die Süßkartoffeln deshalb direkt in je 4 Teile, bevor sie in den Ofen wandern.