



Ofen-Süßkartoffel und Gyros-Hähnchen

mit cremigem Zucchini-Sesam-Dip



40-50min



3-4 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

- 4 Süßkartoffeln
- 3 Zucchini
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 50g Tahini ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 627kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 45.8g, Eiweiß 37.0g



1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren, die Schale mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit 2EL 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 ½TL Salz mischen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden, neben die **Zucchini** legen und mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen 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 **je 2 gleich große Stücke** schneiden. Mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** in einer großen 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 4TL 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 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.