



Würzige Hähnchenfilets mediterrane Art

mit buntem Röstgemüse und aromatischer Aioli



30-40min



3-4 Personen

Was gibt es Wohlgerees als knusprig aus dem Ofen kommendes Gemüse? Wir hätten da was: Ofengemüse mit saftigem Hähnchen und einem zitronig-pikanten Dip. Und da auch das Auge mitisst, machen wir alles schön bunt – die Bete ist gelb, die Karotte lila, die Süßkartoffel ist ... na ja, orange, einer muss ja die Fassung bewahren. Ausflippen beim Genießen ist aber ausdrücklich erlaubt!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 3 gelbe Beten
- 3 lila Karotten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Je nach Ofenart die Bleche nach etwa der Hälfte der Zeit einmal tauschen, damit alles gleichmäßig gart.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 866kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 61.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **gelben Beten** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. **1 Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden.



4. Fleisch backen

Nach ca. 12Min. das **Gemüse** und die **Zitronenspalten** einmal wenden und leicht zusammenschieben, das **Fleisch** mit aufs Blech geben und das **Gemüse** und die **Zitrone** mit dem **Fleisch** weitere 15-17Min. backen, bis alles goldbraun und gar ist.



2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln**, die **gelben Beten**, die **Karotten** und die **Zitronenspalten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 3EL Olivenöl, der **½ des Zitronensafts** und **3-4TL Gewürzmischung** vermengen und im Ofen ca. 12Min. backen.



5. Aioli zubereiten

1-2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Den Knoblauch mit 4EL Mayonnaise, dem **restlichen Zitronensaft**, **1EL Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Aioli** verrühren. Das **Hähnchen** mit dem **Gemüse** anrichten und mit den **gerösteten Zitronenspalten** und der **Aioli** servieren.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden, mit 3EL Olivenöl, **3EL Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben und beiseitestellen.



6. Liebe deine Feinde

Blockiert mal wieder ein Fetarest die Lieblingsecke im Kühlschrank? Dann hat heute sein letztes Stündlein geschlagen, er wird zwischen den Handflächenfronten zerrieben und dann den heroischen Hitzetod im Ofen sterben! Oder pazifistischer ausgedrückt: Den Feta liebevoll grob zerkrümeln und auf dem Gemüse kuschlig saunieren lassen.