



Ofen-Gnocchi und Zwiebelhähnchen

dazu Hokkaidokürbis und Dilljoghurt



30-40min



2 Personen

Manchmal braucht es einfach einen Teller voller guter Dinge – und genau den servieren wir heute. Knusprige Gnocchi aus dem Ofen und zart gebackener Kürbis gehen hier Hand in Hand, dazu gesellt sich würziges Hähnchen, das gemeinsam mit Zwiebeln schön saftig gebraten wird. Obendrauf kommt für die nötige Erfrischung und Cremigkeit ein großzügiger Klecks lecker gewürzter Joghurt mit frischem Dill. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 rote Zwiebel
- 500g Gnocchi ¹
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 10g Dill
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 919kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 109.0g, Eiweiß 47.5g

1

1. Kürbis vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann beiseitestellen.

4

4. Joghurt anrühren

Den **Dill samt weichen Stängeln** grob schneiden. 1 Knoblauchzehe fein reiben. Den **Joghurt** mit dem **Dill**, dem Knoblauch, 1TL Senf, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.

2

2. Gnocchi & Kürbis backen

Die **Gnocchi** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Beide Bleche in den Ofen geben und ca. 15Min. backen, bis die **Gnocchi** knusprig sind und der **Kürbis** gar ist, ggf. braucht der **Kürbis** ca. 5Min. länger.

5

5. Anrichten & servieren

Die **Gnocchi** und den **Kürbis** mit dem **Fleisch** und den **Zwiebeln** vermengen. Mit dem **Dilljoghurt** anrichten und servieren.

3

3. Fleisch & Zwiebeln braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist und die **Zwiebeln** weich sind, dabei mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.

6

6. Überhaupt nicht schal

Wir machen uns in diesem und vielen anderen Rezepten gar nicht erst die Mühe, den Kürbis zu schälen. Das liegt daran, dass man beim Hokkaidokürbis die Schale ganz entspannt mitessen kann. Beim Backen, Kochen oder Rösten wird sie schön weich und schmeckt fantastisch. Andere Kürbissorten – wie zum Beispiel den Butternusskürbis – solltest du aber lieber schälen, da die Schale eher hart bleibt.