



Gyros-Hähnchen mit Karotten-Tahini-Creme

an Ofenkartoffeln und Rotkohlsalat



ca. 45min



3-4 Personen

Lecker mal vier! Saftiges Gyros-Hähnchen, warme, goldbraune Ofenkartoffeln, knackiger Rotkohlsalat und cremig-aromatische Karotten-Tahini-Creme sind allesamt Teil einer Gleichung, an deren Ende nur eins stehen kann: ein rundum gelungenes Abendessen. Na gut, das Matheding sollten wir vielleicht besser sein lassen und uns stattdessen aufs Kochen konzentrieren, aber unsere Botschaft wurde klar: Dieses Gericht ist der Hammer!

Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Stücke Rotkohl
- 50g Tahini ¹
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- große Pfanne
- Messbecher

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 891kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 59.2g, Eiweiß 66.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** längs halbieren, mit 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz einreiben und mit den Schnittflächen nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und neben den **Kartoffeln** aufs Blech geben.



4. Creme zubereiten

Die gerösteten Knoblauchzehen aus der Schale drücken und mit den **Karotten**, der **Tahini**, 2EL Essig, 250ml Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß cremig pürieren.



2. Rotkohl einlegen

3 ungeschälte Knoblauchzehen zum **Gemüse** aufs Blech geben und alles im Ofen ca. 15Min. rösten. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. 6EL hellen Essig mit 1EL Zucker und ½TL Salz verrühren, den **Rotkohl** zugeben und gründlich mit der Essigmischung verkneten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 4-6Min. rundum goldbraun und gar braten, mit 1½TL Salz würzen. Vom Herd nehmen und mit der **Gewürzmischung** vermengen. Die **Kartoffeln** mit der **Karotten-Tahini-Creme**, dem **Fleisch** und dem **Rotkohlsalat** anrichten und servieren.



3. Gemüse rösten

Nach ca. 15Min. Backzeit den Knoblauch vom Blech nehmen, das **restliche Gemüse** zurück in den Ofen geben und weitere 5-10Min. backen, bis die **Karotten** weich und gebräunt sind. Die **Karotten** vom Blech nehmen und die **Kartoffeln** weitere 5-10Min. rösten, bis sie weich genug sind, dass sie sich leicht mit einem Messer einstechen lassen.



6. Noch ganz frisch?

Dieser Teller strahlt uns fröhlich in sonnigem Orange und tiefem Lila entgegen. Eigentlich reicht uns das schon fast an Farbe, aber ein bisschen Grün wäre trotzdem nicht schlecht, oder? Wir empfehlen Minze, in feine Streifen geschnitten und über das Gericht gestreut, sowohl für den optischen als auch für den geschmacklichen Frischekick.