



RS Za'atar-Hähnchen mit Auberginenwürfeln

auf spritzigem Joghurt, dazu Süßkartoffeln



ca. 45min



3-4 Personen

Wer Lust auf einen Teller voll Aroma hat, ist hier genau richtig, denn heute wird es würzig! Wir servieren saftig-zartes Hähnchenfleisch, das mit einer feinen Za'atar-Mischung aromatisiert wird. Dazu gibt es herrlich weich geschmorte Auberginen und goldbraune Süßkartoffelspalten aus dem Ofen. Warum der Joghurtdip so spritzig ist? Weil wir ihn mit Zitrone verfeinern. Dann mal guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 3 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 2 Becher Joghurt¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 53.4g, Kohlenhydrate 43.5g, Eiweiß 36.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in 2-3cm breite Spalten schneiden. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. gar braten. Mit der **restlichen Za'atar-Gewürzmischung** bestreuen und aus der Pfanne nehmen.



2. Auberginen garen

Die **Auberginen** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze abgedeckt 9-12Min. braten, dabei ggf. schussweise Wasser zugeben, um den Garvorgang zu beschleunigen. Die Hitze reduzieren, die **½ der Za'atar-Gewürzmischung** und den Knoblauch zugeben und ca. 30Sek. mitbraten, dann 4EL Wasser zugeben und die **Auberginen** bei niedriger Hitze köcheln lassen.



5. Zitrone auspressen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit der **Zitronenschale**, dem **Zitronensaft**, 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** mit den **Auberginen**, den **Süßkartoffeln** und dem **Joghurt** anrichten und servieren.



3. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** mit 3EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im Ofen in 18-25Min. gar und goldbraun backen, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



6. Butterweich

Auberginen schmecken am besten, wenn sie wirklich weich und goldbraun sind. Sind sie noch nicht gar, können sie bitter schmecken. Sieh also am besten regelmäßig nach dem Rechten und lass die Auberginen im Zweifelsfall lieber etwas länger als zu kurz köcheln.