



Süßkartoffel-Hähnchen-Gratin

mit Feldsalat und Tzatziki



30-40min



2 Personen

Dieses Gericht ist bei den Niederländern unter dem Namen „Kapsalon“ bekannt und beliebt – übersetzt bedeutet das „Friseursalon“! Warum man ein Gericht so nennt? Na, weil einer der Erfinder seinerzeit als Friseur arbeitete. Mal sehen, ob sich der skurrile Name für das köstliche Gericht aus Süßkartoffeln und zartem Hähnchen, die mit Käse überbacken und mit Tzatziki und Salat serviert werden, auch bei uns durchsetzen kann.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 3 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 1 Tomate
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

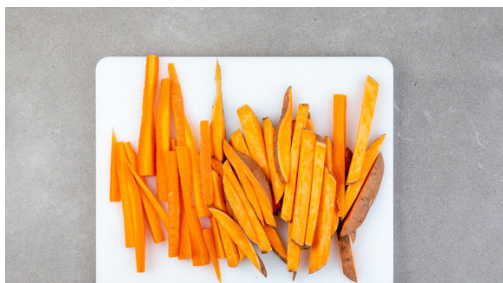
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

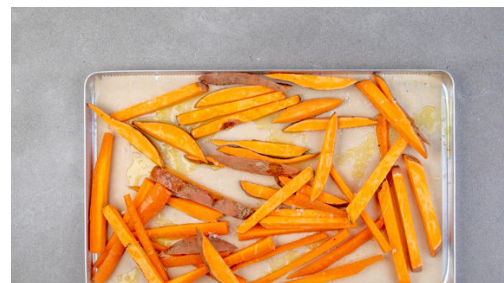
Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 52.0g



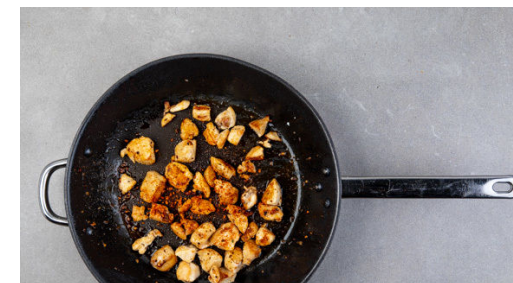
1. Süßkartoffel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in 1cm breite Scheiben, dann in fingerlange, ca. 1cm dicke Stifte schneiden.



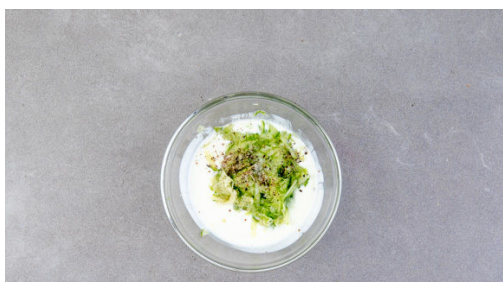
2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffelstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 25-30Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



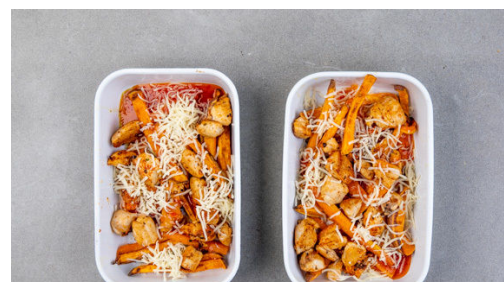
3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Anschließend das **Fleisch** mit dem **Gulaschgewürz** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. rundum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



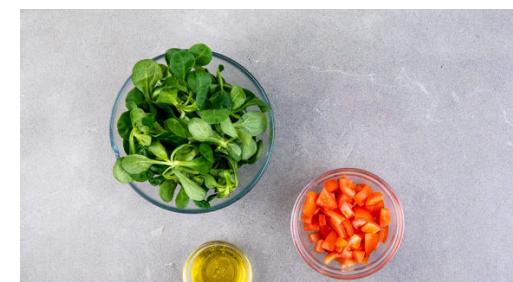
4. Tzatziki zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden oder fein reiben. Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und den **Gurkenraspeln** verrühren und das **Tzatziki** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Gratin zubereiten

Die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 240°C Grillfunktion umstellen. Die **Süßkartoffeln** in eine Auflaufform geben, das **Fleisch** darauf verteilen und mit der **Sweet-Chili-Sauce** beträufeln. Mit dem **Käse** bestreuen, dann im Ofen ca. 5Min. grillen, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist. **Tipp:** Wer mag, kann auch für jede Portion eine kleine Auflaufform verwenden.



6. Salat zubereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Feldsalat** und den **Tomaten** vermengen. Das **Gratin** mit dem **Salat** garnieren und mit dem **Tzatziki** servieren.