



RS Gebratenes Oregano-Bio-Hähnchen

mit Süßkartoffel-Blumenkohl-Gemüse und Dip



30-40min



2 Portionen

Schon das farbenfrohe und würzige Ofengemüse mit Süßkartoffel, Blumenkohl und Karotte ist ein Showstopper. Aber auch das mit Oregano verfeinerte Bio-Hähnchen mit seinem saftig-zarten Fleisch hat fleißig für seinen Auftritt geübt. Als Zugabe darf natürlich der cremige Joghurt mit Zitrone nicht fehlen. Ein Programm, das nach Wiederholung schreit.

Was du von uns bekommst

- 10g Petersilie & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene

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

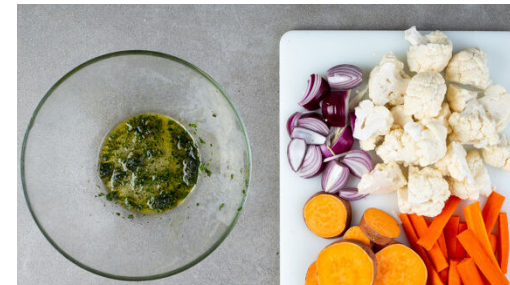
Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 42.4g, Eiweiß 41.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 245°C (225°C Umluft) vorheizen. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der breiten Seite eines Messers leicht zerdrücken.



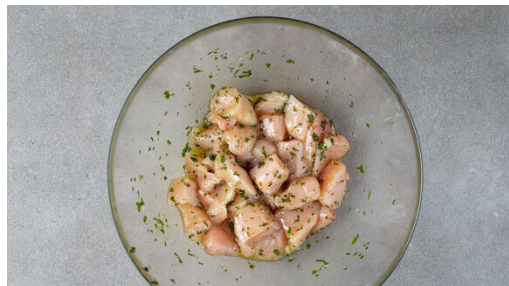
2. Gemüse schneiden

Die **½ des Oregano** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und längs in etwa fingerdicke Stifte schneiden. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden.



3. Gemüse rösten

Den **Blumenkohl**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** und den **Knoblauch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 25-30Min. rösten, bis das **Gemüse** gar ist. Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. Backzeit entfernen und beiseitelegen.



4. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Oregano-Öl** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Das **Fleisch** zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und für die restlichen 6-8Min. der Backzeit mitgaren. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1EL Zitronensaft** über das **Gemüse** und das **Fleisch** träufeln.



6. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** mit einer Gabel zerdrücken und mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Dip** nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und dem **übrigen Zitronensaft** würzen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob schneiden. Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit dem **Dip** anrichten. Mit der **Petersilie** und dem **restlichen Oregano** garniert servieren.