



Ofenhähnchen auf Linsenhummus

dazu geröstete Süßkartoffeln und Erdnüsse



ca. 45min



2 Portionen

Hast du dich bisher davor gescheut, Hummus selbst zu machen? Keine Sorge, das ist ganz einfach – und wir zeigen es dir heute! Wir haben zwar die Zutaten etwas vereinfacht und verwenden Linsen statt Kichererbsen, aber ein bisschen Kreativität hat noch niemandem geschadet, oder? Dazu gibt es saftiges Hähnchen und Süßkartoffeln mit Zwiebeln, die richtig schön im Ofen geröstet wurden. Wir werden uns jetzt mal köstlich amüsieren ...

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech und Backpapier
- Sieb

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

Kochtipp

Wer möchte, kann die Süßkartoffeln schälen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 58.7g, Eiweiß 46.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Im Ofen zunächst ca. 13Min. rösten.



3. Fleisch rösten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren und mit 1TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben. Nach ca. 13Min. Backzeit zum **Gemüse** aufs Blech geben und alles für weitere 12-15Min. rösten, bis das **Fleisch** und die **Süßkartoffeln** gar sind.



4. Hummus zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Linsen** mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, 1EL hellem Essig, dem **Knoblauch** und ½TL Salz in einem hohen Gefäß fein pürieren. Je nach Geschmack mehr Essig zugeben. Die **Erdnüsse** hacken.



5. Anrichten & servieren

Den **Hummus** auf Tellern verstreichen, das **Fleisch** und das **Röstgemüse** darauf anrichten und mit den **Erdnüssen** bestreut servieren.



6. Hummus für Abenteurer

Hummus gibt es mittlerweile in vielen verschiedenen Sorten. Wir haben unseren heute zum Beispiel mit Linsen anstelle der klassischen Kichererbsen gemacht. Wusstest du, dass es sogar Süßkartoffelhummus gibt? Falls du das mal ausprobieren möchtest, püriere doch einfach ein paar der gerösteten Süßkartoffelwürfel mit. Super lecker!