



## RS Bio-Hähnchen mit Karotten-Tahini-Creme

an Ofenkartoffeln und Rotkohlsalat



ca. 45min



2 Portionen

Lecker mal vier! Saftiges Bio-Hähnchen mit Gyrosgewürz, goldbraune Ofenkartoffeln, knackiger Rotkohlsalat und 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 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Rotkohl
- 10g Minze
- 25g Tahini <sup>1</sup>
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Kochtipp

Für feine Rotkohlstreifen am besten 1-2 Blätter aufeinander legen, fest zusammenrollen und dann in sehr feine Streifen schneiden.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 686kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 52.8g, Eiweiß 38.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** längs halbieren, mit 1EL Pflanzenöl und  $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen und mit den Schnittflächen nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit 1EL Pflanzenöl und etwas 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**, 1EL Essig, 125ml Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß cremig pürieren.



### 2. Rotkohl einlegen

Den **Knoblauch mit Schale** zum **Gemüse** aufs Blech geben und alles im Ofen ca. 15Min. rösten. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. 3EL hellen Essig mit  $1\frac{1}{2}$ TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, den **Rotkohl** zugeben und gründlich mit der Essigmischung verkneten. Die  **$\frac{1}{2}$  der Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 4-6Min. rundum goldbraun und gar braten, mit  $\frac{1}{2}$ TL Salz würzen.



### 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. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** vom Herd nehmen und mit der  **$\frac{1}{2}$  der Gewürzmischung** vermengen. Die **Kartoffeln** mit der **Karotten-Tahini-Creme**, dem **Fleisch** und dem **Rotkohlsalat** anrichten und mit der **Minze** garniert servieren.