



## Würzige Hähnchenfilets mediterrane Art

mit Röstgemüse, Feta und aromatischer Aioli



30-40min



4 Portionen

Was gibt es Wohligeres als knusprig aus dem Ofen kommendes Gemüse? Wir hätten da was: Ofengemüse mit Feta überbacken, mit saftigem Hähnchen und einem zitronig-pikanten Dip. Und da auch das Auge mitisst, machen wir alles schön bunt - die Bete ist gelb, die Karotte lila, die Süßkartoffel ist ... na ja, orange, einer muss ja die Fassung bewahren. Ausflippen beim Genießen ist aber ausdrücklich erlaubt!

## Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 3 gelbe Beten
- 3 lila Karotten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 100g Feta<sup>2</sup>
- 2 Knoblauchzehen

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Zitruspresse

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

## Kochtipp

Je nach Ofenart die Bleche nach etwa der Hälfte der Zeit einmal tauschen, damit alles gleichmäßig gart.

## Allergene

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

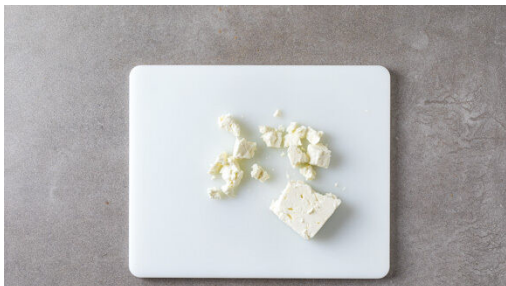
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 866kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 61.0g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **gelben Beten** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. **1 Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden.



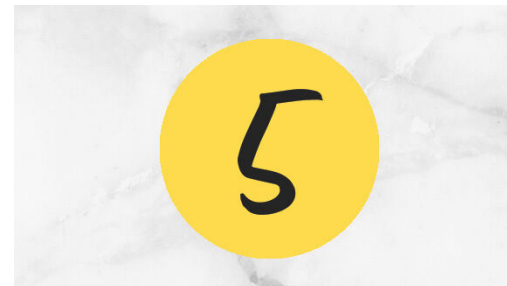
### 4. Feta vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



### 2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln**, die **gelben Beten**, die **Karotten** und die **Zitronenspalten** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 3EL Olivenöl, der **½ des Zitronensafts** und **3-4TL Gewürzmischung** vermengen und im Ofen ca. 12Min. backen.



### 5. Fleisch backen

Nach ca. 12Min. das **Gemüse** und die **Zitronenspalten** einmal wenden und leicht zusammenschieben, das **Fleisch** mit aufs Blech geben und das **Gemüse** und die **Zitrone** mit dem **Fleisch** weitere 15-17Min. backen, bis alles goldbraun und gar ist.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden, mit 3EL Olivenöl, **3EL Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben und beiseitestellen.



### 6. Aioli zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Den **Knoblauch** mit 4EL Mayonnaise, dem **restlichen Zitronensaft**, **1EL Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Aioli** verrühren. Das **Hähnchen** mit dem **Gemüse** anrichten und mit den **gerösteten Zitronenspalten** und der **Aioli** servieren.