



Würzige Hähnchenfilets mediterrane Art

mit Röstgemüse, Feta und aromatischer Aioli



30-40min



2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 gelbe Beten
- 2 lila Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Feta²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 928kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 61.5g



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. Die **Zitrone** halbieren, **1 Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** 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 einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Olivenöl, der **½ des Zitronensafts** und **1EL 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 2EL Olivenöl, **2EL Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben und beiseitestellen.



6. Aioli zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** mit 2EL Mayonnaise, dem **restlichen Zitronensaft**, **1TL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zu einer **Aioli** verrühren. Das **Hähnchen** mit dem **Gemüse** anrichten und mit den **gerösteten Zitronenspalten** und der **Aioli** servieren.