



## Gebratenes Oregano-Hähnchen

mit Süßkartoffel-Blumenkohl-Gemüse und Dip



30-40min



6 Portionen

Schon das farbenfrohe und würzige Ofengemüse mit Süßkartoffel, Blumenkohl und Karotte ist ein Showstopper. Aber auch das Oregano-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
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 3 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Becher Joghurt <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Zitruspresse

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

### Kochtipp

Je nach Ofen ggf. nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.

### Allergene

Enthält: **Milch** (1).

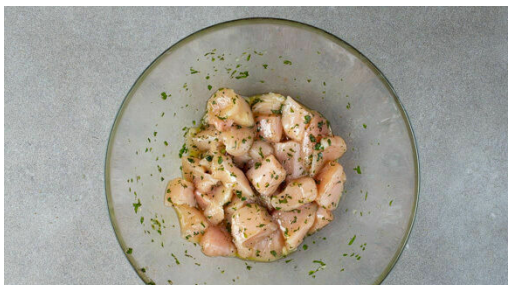
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 489kcal, Fett 22.6g,  
Kohlenhydrate 31.1g, Eiweiß 37.4g



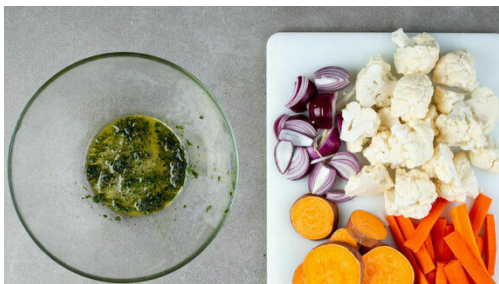
### 1. Zutaten vorbereiten

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.



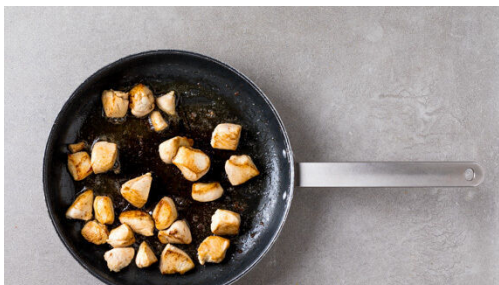
### 4. Fleisch verfeinern

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



### 2. Gemüse schneiden

Die **½ des Oregano** mit 3EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und längs in etwa fingerdicke Stifte schneiden. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 **Zitronen** halbieren und auspressen. **2½EL Zitronensaft** über das **Gemüse** und das **Fleisch** träufeln.



### 3. Gemüse rösten

Den **Blumenkohl**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit der **Gewürzmischung**, 3EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** und den **Knoblauch** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Ofen 25-30Min. rösten, bis das **Gemüse** gar ist. Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. entfernen und beiseitelegen.



### 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.