



Süßkartoffel-Bio-Hähnchen-Gratin

mit Feldsalat und Tzatziki



30-40min



2 Portionen

Das bei den Niederländern unter dem Namen „Kapsalon“ – „Friseursalon“ – bekannte Gericht wurde einst von einem Friseur erdacht. Hinter dem skurrilen Namen verbirgt sich ein köstliches Gratin aus Süßkartoffeln und zarten Bio-Hähnchenbrustwürfeln, das mit Käse überbacken und mit Tzatziki und Salat serviert wird. Ein echtes Wohlfühlgericht also und zudem erfreulich unkompliziert in der Zubereitung.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 100g junger Gouda, gerieben¹
- 1 Tomate
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 39.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und in in fingerlange, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** erst in 1cm breite Scheiben und dann ebenfalls in fingerlange, ca. 1cm dicke Stifte schneiden.



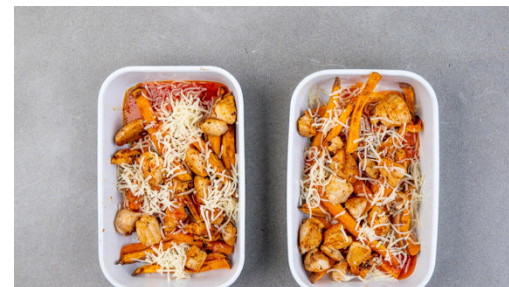
4. Tzatziki zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden oder fein reiben. Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und den **Gurkenraspeln** verrühren und das **Tzatziki** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse backen

Die **Gemügestifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 25-30Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



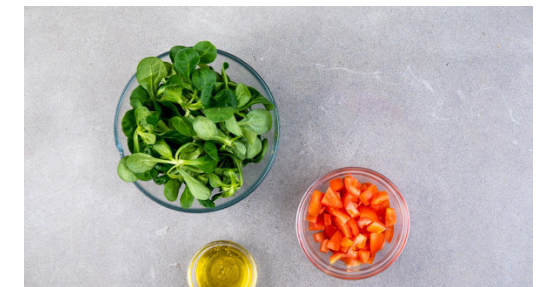
5. Gratin zubereiten

Den Ofen nach Möglichkeit auf 240°C Grillfunktion umstellen. Die **Gemügestifte** in eine Auflaufform geben, das **Fleisch** darauf verteilen und mit der **½ der Sweet-Chili-Sauce** beträufeln. Mit der **½ des Käses** bestreuen und im Ofen ca. 5Min. grillen bzw. überbacken, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist. **Tipp:** Wer mag, kann für jede Portion eine kleine Auflaufform verwenden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. rundum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Salat zubereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 2TL Olivenöl, 2TL hellem Essig, sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Feldsalat** und den **Tomaten** vermengen. Das **Gratin** mit dem **Salat** garnieren und mit dem **Tzatziki** servieren.